

مدیریت استرس

مؤلفان:

شهرام رافعی

مهناز صباحی

شهریار محمدی

فرنوش سادات حسینی

عنوان و نام پدیدآور : مدیریت استرس/مولفان شهرام رافعی ... [و دیگران] ؛
ویراستار مهدی نعیم.
مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۱۶۲ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ م.س.
شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال 3-471-600-978:
وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : مولفان شهرام رافعی، مهناز صباحی، شهریار محمدی، فروش سادات حسینی.

۱- داشت : کتابنامه.
موضوع : فشار روانی -- مدیریت.
Stress(Psychology)-- Management : موضوع
موضوع : فشار روانی -- کنترل.
Stress management : موضوع
شناسه افزوده : رافعی، شهرام، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶۵۷۵۶۶ م۴ف/ :
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۱ :
شماره کتابشناسی ملی : ۵ ۳۲۶/۱ :

راست ب: مدیریت استرس

تالیف: شهرام رافعی، مهناز صباحی، شهریار محمدی، فروش سادات حسینی
ویراستار: مهدی نعیم (عضو باشگاه پژوهشگران و نخبگان کشور)

ناشر: انتشارات محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : فرخ

طرح روی جلد: مهدی نعیم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۷۱-۳

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	اهمیت استرس
۱۰	نشانه های استرس
۱۰	نشانه های جسمی استرس
۱۰	نشانه های روانی
۱۱	نشانه های شناختی
۱۲	انواع استرس
۱۷	منابع استرس
۲۰	دانشجویان و فشار روانی
۴۶	تأثیر استرس بر انسان
۴۷	برخی از اختلالات و بیماری مرتبط با استرس
۴۷	ویژگی های شخصیت های مقاوم در برابر استرس
۴۸	عوامل بوجود آورنده ی استرس
۵۳	امکان کنترل طول دوره فشار روانی

- شیوه های کلی مقابله با استرس ۵۴
- راهکارهای مدیریت استرس ۵۷
- افکار منطقی و غیر منطقی ۶۳
- خطاهای شناختی ۶۸
- چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد؟ ۷۶
- نصایح گیری صحیح ۷۶
- اجتناب از استرس و به تعویق انداختن کارها ۷۶
- توجه به وابستگی ها ، حریم ۷۷
- مشورت با افراد مددگزار ۷۷
- مدیریت مالی ۷۸
- امتیاز دادن به خود ۷۸
- ایجاد تعادل بین باید ها و خواسته ها ۷۹
- تخلیه خشم به شکل سالم ۷۹
- شناسایی نشانه های استرس ۸۱
- بازشناسی علل استرس ۸۱

- تکنیک های توجه برگردانی ۹۰
- مدیریت استرس و روش های کاهش استرس در محیط کار و زندگی ۹۰
- مقابله با استرس یا مواجهه با استرس؟ ۹۶
- طبقه بندی رویدادهای استرس زای زندگی ۹۸
- برای تثبیت استرس بر روی بدن انسان ۹۸
- تفاوت اضطراب و استرس ۹۹
- ادامه مدیریت استرس ۹۹
- چگونگی کاهش جلوگیری، مقابله با استرس ۱۰۰
- شناسایی منابع استرس در زندگی ۱۰۰
- راه های نادرست برای مقابله با استرس ۱۰۲
- آموزش راه های سالم تر برای مدیریت استرس ۱۰۳
- روش های مدیریت استرس ۱۰۴
- راه های سالم برای استراحت و تمدد اعصاب ۱۰۹
- ۱۵ توصیه ساده برای مدیریت استرس ۱۱۲
- استرس های خود را کنترل کنیم! ۱۱۵

- ۱۱۶ نقش مغز در ایجاد استرس
- ۱۱۸ استرس مفید
- ۱۱۹ راهکارهای تبدیل استرس به یک فرایند مفید
- ۱۲۰ تاثیر کاهش استرس در تقویت حافظه
- ۱۲۰ نسبت استرس به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۱۲۱ چه کسانی دچار اشتباه می شوند؟
- ۱۲۳ تفاوت‌های فردی در نقش استرس
- ۱۲۸ آثار استرس بر معده
- ۱۲۸ قرص های خواب
- ۱۲۹ اثرات سوء استرس
- ۱۲۹ چگونه با استرس مقابله کنیم؟
- ۱۳۰ درمان استرس در محیط کار
- ۱۳۰ علائم ویژه افراد تحت استرس شدید
- ۱۳۳ تمرین ۱۵ دقیقه ای برای رفع استرس
- ۱۳۶ رابطه بین استرس و بیماری های قلبی

۱۴۰ پرسشنامه استرس

۱۵۲ منابع

www.ketab.ir

مقدمه

همه انسان ها در جوامع و فرهنگ های مختلف ، در مقاطعی از زندگی ، استرس را تجربه می کنند . واژه استرس که در زبان فارسی ، فشار ، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده ، در مکالمه های روزمره بسیاری از افراد دیده می شود به طور مثال افراد موقعی که نگران هستند می گویند استرس دارم یا این که می گویند همیشه سر امتحان استرس می گیرم ، در حالی که این کاربرد از کلمه استرس به معنای اضطراب ، نگرانی و ترس و وحشت صحیح نیست .

در واقع هرگاه که تغییری در زندگی روی دهد فرد با استرس روبه رو شده است و استرس یعنی درآه سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. لازاروس و سلیگمن با توجه به یافته های علمی جدید تر ، استرس را این گونه تعریف می کنند " تنش مقابله با یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روان ، جسمانی ، هیجانی و معنوی فرد که منجر به یک سلسله پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیک می شود. " واژه " ادراک شده " اهمیت زیادی دارد ، زیرا آنچه که برای کسی تهدید به حساب می آید ، ممکن است برای دیگری تهدید سمیه نباشد . به عبارت دیگر ادراک تهدید ، پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش زای محیط است که منجر به تجربه ای هیجانی به نام استرس می شود و با تغییرات بیوشیمیایی ، روان شناختی و رفتاری همراه است.