

4256

۵۰۰
۱
۱۱۲
نصف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



www.Ketab.ir

استرس

استرس

www.Ketab.ir



سرشناسه: فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور: استرس، صدیقه فلاح
مشخصات نشر: قم/ لقاء/ ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ ۱۴.۵*۲۱.۵ سم
قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا یادداشت: کتابنامه
موضوع: فشار روانی
موضوع: Stress (psychology)
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸ف۸/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیوبی: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۸۰۱۴۹

نام کتاب: استرس
مؤلف: صدیقه فلاح
ناشر: نشر
صفحه آرا و طرح جلد: هیمی
نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷
چاپ: توحید
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۴-۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۳۷۷۳۳۹۰۳-۲۵۰ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

فهرست مطالب

۱۹	درمان طبیعی برای اضطراب.....	۷
۶	نشانه استرس و عوارض های درمان آن.....	۱۷
۱۰	راه موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب.....	۲۲
	علل اصلی استرس چیست؟.....	۳۲
	خطرات و علایم شایع اضطراب.....	۴۵
	اضطراب.....	۴۹
	انواع اضطراب.....	۵۲
	اضطراب در کودکان و نوجوانان.....	۵۶
	راه های پیشگیری از اضطراب.....	۶۰
	درمان اضطراب.....	۶۳
	درمان استرس و اضطراب با کمک گیاهان.....	۶۵
	درمان استرس بیش از حد.....	۶۹
	اضطراب و استرس را به شکل طبیعی درمان کنید.....	۷۹
	درمان استرس.....	۸۶



- ۹۲ راه حل‌های ساده برای مقابله با استرس
- ۹۷ ۱۰ راه موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب
- ۱۰۵ درمان استرس و اضطراب با کمک گیاهان
- ۱۰۹ رژیم غذایی برای پیشگیری از استرس
- ۱۱۱ ۱۰ دهام مقابله با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

www.Ketab