

فشارهای روانی و شیوه‌های کنترل آن

محمودرضا هاشم‌پوری

دکتر عبدالکریم احمدی

دکتر کمال‌الدین علاءالدینی شورمستی

دکتر محمدرضا میرزایی

انتشارات شلفین

دانشگاه علوم پزشکی استان مازندران

۱۳۹۰

فشارهای روانی و شیوه‌های کنترل آن

محمودرضا هاشم‌پوری

دکتر عبدالکریم احمدی

دکتر کمال‌الدین علاءالدینی شورمستی

دکتر محمدرضا میرزائی

انتشارات شلفین

دانشگاه علوم پزشکی استان مازندران

چاپ نخست: ۱۰۰۰ نسخه - ۱۳۹۰



عنوان و نام پدیدآور: فشار روانی و شیوه‌های کنترل آن - مولفان: محمودرضا هاشم‌پوری ... [و دیگران] : [به سفارش]
دانشگاه علوم پزشکی مازندران، معاونت بهداشتی استان، گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد.

مشخصات نشر: ساری: شلفین، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۶۶ ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۴-۲۰۱-۱۰۰-۵۷۸-۵۷۸

یادداشت: مولفان محمودرضا هاشم‌پوری، عبدالکریم احمدی، کمال‌الدین علاءالدینی، محمدرضا میرزائی.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی - کنترل

شناسه افزوده: هاشم‌پوری، محمدرضا، ۱۳۴۴ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

ردیفی کنگره: ۱۳۹۰ ۵ ف ۵ ق/ ۵۷۵ BF

ردیفی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۲۶۳۰۴



مازندران - ساری تلفکس: ۰۱۵۱ - ۲۲۷۶۹۰۰

www.shelfin.com

Email: shelfin@shelfin.com

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱

فصل اول :

فشار روانی (استرس) چیست؟ ۵

فشارزاهای روانی درونی و بیرونی ۷

فشار روانی خوشایند و ناخوشایند ۱۱

فشار روانی و ارتباط آن با برخی شرایط فردی و محیطی ۱۲

برآورد میزان فشار روانی ۱۸

فصل دوم :

مراحل فشار روانی (استرس) ۲۲

پیامدهای ناشی از فشار روانی ۲۴

شیوه های مقابله با فشار روانی ۲۵

فصل سوم :

- ۳۲..... برنامه ریزی زمان فشار روانی و « مواجهه با آن»
- ۳۴..... فشار روانی و مدیریت زمان
- ۳۵..... فشار روانی و مهارت ابراز وجود
- ۳۸..... فشار روانی و دوری از افکار منفی
- ۳۸..... دیگر شیوه های مقابله با فشار روانی
- ۴۳..... فشار روانی و ورزش
- ۴۷..... منابع و مآخذ

پیشگفتار

در عصر تکنولوژی و ارتباطات ساختار زندگی در ابعاد مختلف دستخوش تغییرات اساسی شده است. سرگاری با حجم زیاد اطلاعات، تلاش فراوان برای کسب دانش و پیشبرد اهداف، تغییرات فرهنگی، اجتماعی دستیابی به سبک زندگی امروزی بشر را دچار فشار روانی و استرس نموده است. از طرفی نگرانی، ناتوانی در مدیریت زمان، نبود استراحت و تفریح، فشارهای ناتوان کننده، شغلی، اشتغالات ذهنی، برداشت های غیر منطقی از حوادث و رویدادهای زندگی خود اثرات استرس را صد چندان نموده است. از این رو فشار روانی/ استرس پدیده ای روان شناختی است که تقریباً همه افراد با آن آشنا هستند و یا آنکه در طول عمر خود در شرائط و موقعیتهای مختلف با آن مواجه شده اند. این تجربه جسمانی، روانی و اجتماعی در جنبه های مختلف آسیب شناسی روانی جزء شایعترین واکنشهای روانشناختی در عصر تکنولوژی و ماشین بوده که خود متاثر از این پدیده است. از سوی دیگر برخی افراد به محرکهای فشارزا

به مثابه چالش ها و یا فرصتهای جدید برای رشد شخصی در زندگی فردی و اجتماعی نگاه می کنند درحالی که تعداد بی شماری در برابر فشارهای روانی آسیب پذیرند . از آنجائی که با داشتن ابزارهای مناسب برای کنترل و کاهش فشار روانی می توان گام موثری برای سلامتی و پیشرفت جوامع برداشت در سالهای اخیر کتابهای زیادی در این زمینه چاپ و منتشر شده است که هرکدام به زمینه هایی از فشار روانی پرداختند . اما کتابی که بتواند در عین اختصار ، به زبان ساده به موضوع فشار روانی بپردازد کمتر یافت می شود . اما در این کتاب تلاش مولفین بر آن بوده است ، ضمن معرفی فشار های روانی و عوامل ایجاد کننده آن راهکارهای عملی و ساده برای مقابله با آن نیز ارائه نمایند .

رویکردهای مقابله ای ارائه شده از سوی مولفان در این کتاب در عین سادگی جزء رایجترین روشهای علمی بوده ، که می تواند به افراد در جنبه های شناختی و رفتاری برای مدیریت استرس / فشار روانی کمک نماید .

از این رو این کتاب می تواند برای همه افراد جامعه به ویژه تیم سلامت واحدهای بهداشتی درمانی برای آموزش گروههای هدف و جمعیت تحت پوشش مفید واقع شود .

مؤلفان