

استرس و مداخله کاهش استرس
مبتنی بر ذهن آگاهی

مهران رستم زاده
نرگس زمانی



سرشناسه : رستمزاده، مهران، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : استرس و مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی / مولف مهران رستمزاده، نرگس زمانی.
 مشخصات نشر : همدان: آیدانان، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۶۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷-۹۷-۳-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : فشار روانی
 موضوع : Stress (Psychology)
 موضوع : فشار روانی - مدیریت
 موضوع : Stress(Psychology)-- Manageme...
 موضوع : ذهن آگاهی (روانشناسی)
 موضوع : Mindfulness psychology
 موضوع : فشار روانی - کنترل - جنبه‌های روانشناسی
 موضوع : Stress management - Psychology aspects
 شناسه افزوده : زمانی، نرگس، ۱۳۸۱
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵ / ۵۳۹۶
 رده بندی دیویی : ۶۰۴۳/۱۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۶۳۱۲۹

نشر آیدانان

مدیر مسئول: زهره یانامی، همدان، خیابان میرزاده عشقی، جنب بازار، طبقه فوقانی نشر روزاندیش
 تلفن: ۰۲۵-۳۸۲۵۰۰۷۲ - ۸۱، تلفکس: ۰۲۵-۲۵۲۴۳۹، همرا: ۰۹۱۸۱۱۰۱۸۷۶
 پست الکترونیکی: aidanana@gmail.com

عنوان: استرس و مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

مولف: مهران رستمزاده، نرگس زمانی

ناشر: آیدانان، ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷-۹۷-۳-۹

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

*کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه برداشت از روی طرح جلد یا متن این اثر بدون اخذ مجوز کتبی پیگرد

قانونی دارد.*

پیشگفتار

برخورداری از سلامت یکی از ویژگی‌های جامعه ایرانی در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور است. به سخن دیگر، یکی از شاخصه‌های توسعه‌یافتگی هر کشور را جایگاه و وضعیت نظام سلامت آن کشور تعیین می‌کند. در صورتی که جامعه‌ای فاقد توسعه لازم در حوزه سلامت باشد، در حوزه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نیز از توسعه یافتگی لازم برخوردار نخواهد بود. با نگاهی عمیق‌تر می‌توان گفت که هرگونه سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و اقدام در حوزه سلامت، نه صرف هزینه که نوعی سرمایه‌گذاری جدی و پربازده محسوب می‌شود در این راستا همکاری اساتید، پژوهشگران، دانشجویان با بخش‌های نظام سلامت کشور همانند بیمارستان‌ها، دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و در زمینه شناخت نقاط ضعف، افزایش بهره‌وری منابع موجود در راسای افزایش و حفظ سلامت نیروهای انسانی این خطه و جلب توجه سیاست‌گذاران به این مقوله خطیر نقش قابل توجهی در بهبود وضعیت بهداشت و سلامت کشور خواهد داشت. کتاب حاضر یکی از مجموعه عناوین کتب پنجاه گانه تدوین شده توسط محققان این مرکز است که به منظور ارتقاء سواد سلامت جامعه به مخاطبان ارائه شده است.

مهران رستم‌زاده

نرگس زمانی

۱۳۹۶

فهرست مطالب

فصل اول

۸	مقدمه
۱۰	مفهوم استرس
۱۲	پیامد آثار استرس
۱۵	بیماری‌های مرتبط با استرس
۱۶	نظریه‌های مرتبط به استرس:
۱۶	* استرس به عنوان محرک
۱۷	* استرس به عنوان پاسخ
۲۰	* استرس به عنوان تعامل

فصل دوم

۲۴	ذهن آگاهی چیست؟
۲۶	چگونه مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند کمک کنند باشد؟
۳۴	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۴۱	مهارت‌های ذهن آگاهی
۴۶	مهارت‌های ذهن آگاهی در تنظیم هیجانی و تحمل پریسانی
۴۸	کاربردهای بالینی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۱	درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش در درمان اختلال اضطراب فراگیر

فصل سوم

۵۶	تمرین‌های ذهن آگاهی
----	---------------------