

چگونه با استرس مقابله کنیم

نم‌سندگان:

سرویس بهداشتی

فریلو، عبدی

سرشناسه	:	کشمند، خسرو، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه با استرس مقابله کنیم/ نویسندگان خسرو کشمند، فریدون عبدی.
مشخصات نشر	:	تهران: ملائک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فشار روانی -- پیشگیری
موضوع	:	Stress (Psychology) -- Prevention
موضوع	:	فشار روانی
موضوع	:	(Stress (Psychology
موضوع	:	فشار روانی -- درمان جایگزین
موضوع	:	Stress (Psychology) -- Alternative treatment
موضوع	:	فشار روانی -- کنترل
موضوع	:	Stress management
شناسه افزوده	:	عبدی، فریدون، ۱۳۴۷ -
رده بند ستر	:	BF۵۷۵
رده -ی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شمار کتابخانه ملی	:	۵۸۲۴۹۱۸

انتشارات ملائک

نام کتاب : چگونه با استرس مقابله کنیم
نویسندگان : خسرو کشمند ، فریدون عبدی
ویراستاران : پویان مرادی ، شیما رام
ناشر : انتشارات ملائک
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۸
شمارگان : ۲۰۰ جلد
بهاء : ۶۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۵-۱

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفان محفوظ می باشد.»

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	استرس چیست؟
۱۹	منابع استرس
۲۰	منابع و پیامدهای استرس
۲۳	استرس حاد و مزمن
۵۵	پیشگیری و کنترل استرس
۶۳	منابع لازم برای مقابله با استرس
۶۹	کاهش استرس
۸۱	اندازه‌گیری میزان استرس
۹۳	استرس و بیماری‌های قلبی-عروقی
۹۹	ایسکمی میوکارد و استرس
۱۰۳	سرکوب استرس با کنترل تنفس
۱۰۵	سرکوب استرس با تمرکز ذهن
۱۱۳	راهکارهای مقابله با استرس
۱۲۱	استرس شغلی و مدیریت آن
۱۵۱	عوامل فشار و اضطراب
۱۵۳	مراحل استرس
۱۷۱	شیوه‌های مقابله با استرس
۱۷۲	طب مکمل
۱۸۱	امواج مغزی
۱۸۵	یوگا و آرامش
۱۹۱	مدیتیشن
۱۹۵	هیپنوتیزم

دعا، نیایش و آرامش..... ۲۰۱

منابع و مأخذ..... ۲۱۹

www.ketab.ir

پیشگفتار مؤلفان

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع تا حدی جدی است که توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است. هر یک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. در همه‌های اخیر همکاری این متخصصان به شکل‌گیری رشته‌هایی چون روان‌شناسی سلامت، طب رفتاری، طب روان‌تنی منجر شده است که در نتیجه تأثیر استرس بر رفتار، بهداشت روانی و اختلال‌های روان‌تنی توجه گردیده است. امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه استرس آشنایی دارند، چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده زیرا انسان‌ها از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستند. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های زندگی، از جمله موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس می‌انجامند. با وجود اینکه استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های متباینه‌تر را شناخت و از تأثیرات منفی آن کاست. «استرس» در فارسی به تنگدلی، فشار روانی ترجمه شده است. علاوه بر این، بیشتر مردم با معنا و مفهوم آن بیش از معادل‌های فارسی آن آشنایی دارند.

هدف کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس، عوامل مؤثر و تأثیر آن بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آن است.

انسان‌ها در دنیا دچار مشکلاتی می‌شوند که پاسخی برای آن نمی‌یابند اما معنویت جوابگوی آن‌هاست و آن‌ها را از بی‌تابی نجات می‌دهد و سبب آرامششان می‌شود. درواقع دعا دارویی است برای نگهداری روح از انواع مشکلات که رویکردی غیر زیستی و معنوی دارند. آرامش و ایمان داشتن و اینکه فرد حس کند پشتیبانی دارد و رها نشده است و بتواند به خدا تکیه کند، بسیار مهم است.

دارخ موضوعات مختلف در این کتاب موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و ضرورت توجه به استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند.