

مدیریت استرس

www.ketab.ir

هادی صبوری

زیر نظر دکتر جعفر نوری

سرشناسه	: صبورى، هادى، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	: Sabouri, Hadi
مشخصات نشر	: مدیریت استرس / هادی صبورى.
مشخصات ظاهرى	: مشهد: بهار اندیشه، ۱۳۹۹.
شابک	: ۱۶۴ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسى	: 978-622-636327-3
یادداشت	: فیا
موضوع	: کتابنامه.
موضوع	: فشار روانى -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: کروناویروس ها -- پیشگیری
موضوع	: Coronaviruses -- Prevention
رده بندى	: RAV۸۵
رده بندى ديوى	: ۹۸/۶۱۶
شماره کتابشناسى ملی	: ۷۲۱۱۶۲۰

شناسنامه کتاب

عنوان: مدیریت استرس

تألیف: هادی صبورى

ناشر: انتشارات بهار اندیشه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: عفت پشمگران

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۳-۲۷-۳

کلیه حقوق برای مؤلف/ نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: استرس از نظر علمی چیست؟
۹	استرس چیست؟
۱۱	استرسور
۱۵	تعریف استرس
۱۹	واکنش‌های بدن به استرس
۲۱	واکنش‌های فیزیولوژیکی
۲۱	واکنش‌های رفتاری بدن
۲۲	واکنش‌های شناختی بدن
۲۳	واکنش‌های هیجانی بدن
۲۴	مقوله ب استرس
۲۹	راهبردهای مقابله
۳۵	فصل ۲: استرس مثبت چیست؟
۳۶	بزرگی‌های استرس مثبت یا استرس خوب
۳۶	بزرگی‌های استرس منفی یا استرس بد
۳۷	چه نوع استرسی برای شما مفید است؟

درمان استرس در نوجوانان و علائم آن ۴۱

۷ راه برای اینکه ساده‌تر و شادتر زندگی کنید ۴۲

فصل ۳: استرس یا فشار روانی ۴۵

عوامل استرس را ۴۶

روش‌های کاهش فشار روانی ۴۷

فصل ۴: استرس ۵۵

فراگیرترین عارضه در بین مردم ۵۵

استرس چیست؟ ۵۶

استرس مزمن ۵۶

تعریف استرس ۵۸

شناخت استرس ۵۸

تأثیر استرس بر جامعه ۵۹

تأثیر استرس روی سلامت و آرامش جسمی ۵۹

استرس و عدم سلامت روانی ۶۰

تأثیرات استرس روی عواطف ۶۰

تأثیر استرس روی تصمیم‌گیری ۶۱

تأثیر استرس روی خانواده ۶۲

کنار آمدن با استرس ۶۶

عوامل استرس‌زا و راه‌هایی برای کاهش آن ۷۰

توصیه‌هایی برای کاهش استرس ۷۱

چند راه مناسب جهت مقابله با استرس و کاهش آن ۷۴

منابع ۷۶

فصل ۵: مدیریت استرس و دستیابی به سلامت	۷۷
۱. همدیگرایی برای دستیابی به سلامت	۷۸
۲. همدیگر و تکنیک برای حفظ سلامتی	۷۸
۳. بسته‌ها و پیامدهای استرس کاری	۷۹
۴. پیامدهای استرس بر عملکرد شغلی	۸۰
۵. ویژگی‌های شخصیتی تأثیرگذار بر استرس شغلی	۸۰
۶. روش‌های فردی مدیریت استرس	۸۲
۷. روش‌های سازمانی مدیریت استرس	۸۲
فصل ۶: تنیدگی	۸۵
۱. مراحل تنیدگی	۸۶
۲. بسته‌های تنیدگی	۸۹
۳. بیماری‌های تنیدگی	۸۹
۴. علل و عوامل تنیدگی	۹۱
۵. عوامل گروهی	۹۲
۶. عوامل سازمانی	۹۲
۷. عوامل فراسازمانی	۹۳
۸. راهکارهای مقابله با تنیدگی	۹۳
۹. غذاهایی برای کاهش استرس	۹۶
۱۰. غذاهای از بین برنده استرس چگونه تأثیرگذارند؟	۹۶
۱۱. فرسودگی شغلی	۱۰۱
۱۲. پیش‌بین فرسودگی شغلی	۱۰۳
۱۳. منابع	۱۰۵

مقدمه

زندگی، پنجره‌ای باز، به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نندیدیم به نور، در نپندیدیم به آرامش پر مهر نسیم
پرده از ساحت دل برگیریم
رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم

استرس یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی بشر بوده که گریز از آن امکان پذیر نیست و نمی‌توان آن را به طور کلی از زندگی حذف کرد. در قدیم به جای استفاده از کلمه استرس از دلشوره، دلهره، مضطرب، نگرانی و ... استفاده می‌شده است.

استرس چه مثبت و چه منفی آن را باید به خوبی مدیریت کرد. از این رو مدیریت استرس می‌تواند تنها راه مقابله با استرس از جنبه های روحی و روانی در انسان‌ها باشد.