

۲۲ ۱۹۱۸۸

به نام خدا

در زمان استرس چه باید کرد؟
راهنمای مصور

نویسنده : دکتر راس هریس

مترجم : سامان کاکی

انتشارات رامان سخن



www.ketab.ir



شناسه

نویسنده و نام پدیدآور

شخصیات نشر

شخصیات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

ادداشت

ادداشت

عنوان دیگر

موضوع

نسانه افزوده

نسانه افزوده

نسانه افزوده

ده بندی کنگره

ده بندی دیویی

ماره کتابشناسی ملی

ملاحظات رکورد کتابشناسی

ریخ درخواست

ریخ پاسخگویی

پیگیری

هریس، راس، ۱۹۶۶ - م.

-Harris, Russ, 1966

در زمان استرس چه باید کرد؟ راهنمای مصور/نویسنده راس هریس؛ مترجم سامان کلکی؛ [برای سازمان بهداشت جهانی].

تهران: راسان سخن، ۱۴۰۱.

۱۲۶ ص.: مصور.

700000 ریال 8-77-622-978:

فیفا

عنوان اصلی: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide:

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «هنگام استرس چه کنیم؟: راهنمای تصویری» با ترجمه و بومی سازی درسا مظاهری اسدی... [و دیگران] توسط انتشارات آرویح ایرانیان در سال ۱۳۹۹ فیفا دریافت کرده است.

هنگام استرس چه کنیم؟: راهنمای تصویری

فشار روانی -- کنترل

Stress management

فشار روانی -- درمان

Stress (Psychology) -- Treatment

فشار روانی -- پیشگیری

Stress (Psychology) -- Prevention

کلکی، سامان، ۱۳۷۷-، مترجم

سازمان بهداشت جهانی

World Health Organization

BF۵۷۵

۹۰۴۲ / ۱۵۵

۸۸۰۸۷۹۱

فیفا

۲۴/۰۱/۱۴۰۱

8808209

آدرس: تهران خیابان انقلاب - خیابان ابوریحان

تلفن: 09149813927 (رایزر تکایی) - 09365956068

نام کتاب: در زمان استرس چه باید کرد؟

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سامان کلکی

صفحه آرا: راسان سخن

انتشارات: تهران راسان سخن

شابک: 978-622-6714-77-8

نوبت چاپ: یکم، بهار ۱۴۰۱

چاپ: مهرگان

تیراژ: 200 عدد

نرخ: 70000 تومان

تمام حق و حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ می باشد.

فهرست

پیشگفتار.....	۵
بخش اول: زمین کردن خود.....	۱۰
بخش دوم: رهاسازی.....	۵۲
بخش سوم: عمل کردن بر اساس ارزش‌های خود.....	۷۹
بخش چهارم: مهربان بودن.....	۹۹
بخش پنجم: فضاسازی.....	۱۰۷
ابزار ۱: زمین کردن خود.....	۱۲۲
ابزار ۲: رهاسازی.....	۱۲۳
ابزار ۳: عمل کردن بر اساس ارزش‌های خود.....	۱۲۴
ابزار ۴: مهربان بودن.....	۱۲۵
ابزار ۵: فضاسازی.....	۱۲۶

پیشگفتار

"در زمان استرس چه باید کرد؟" یک راهنمای مدیریت استرس است که توسط سازمان بهداشت جهانی برای مقابله با فشار روانی فراهم شده است. این راهنمای مصور شامل راهکارهای پیشنهادی این سازمان برای مدیریت استرس است.

استرس دلایل زیادی دارد؛ اعم از مشکلات شخصی (مانند ناسازگاری با کسانی که دوستان داریم، تنهایی، نداشتن درآمد، نگرانی از آینده)، مشکلات کاری (مانند ناسازگاری با همکاران، داشتن شغل بسیار خطرناک یا نامطمئن) و یا تهدیدات عمده در جامعه‌ای که در آن حضور دارید (مانند خشونت، بیماری، نبود فرصت‌های اقتصادی).

این راهنما برای هر کسی است که استرس را تجربه می‌کند، از پدر و مادرها و دیگر افرادی که نقش پرستار را دارند گرفته تا متخصصان حوزه درمانی که در شرایط خطرناک کار می‌کنند. هم برای فراری‌های زمان جنگ که تمام دارایی‌شان را از دست داده‌اند، و هم برای افرادی که در صلح و امنیت زندگی می‌کنند. هر کسی در هر جایی ممکن است سطوح بالای استرس را تجربه کند.

این راهنما که بر پایه شواهد موجود و آزمایش‌های میدانی گسترده فراهم شده است، شامل مهارت‌های عملی و اطلاعاتی می‌باشد که برای افرادی که درگیر فشار روانی هستند مفید است. در حالی که باید علل فشار روانی مطرح شود، نیاز است که از سلامت روان مردم نیز حمایت شود.

امیدوارم که این راهنمای سازمان بهداشت جهانی مفید واقع گردد و به تمام کسانی که آن را مطالعه می‌کنند کمک کند تا بر استرس خود غلبه کنند.

دیوورا کستل

رئیس دپارتمان سلامت روان و مصرف مواد
سازمان بهداشت جهانی