

عنوان و پدیدآور: مدیریت بحران و استرس / تألیف
محمد جواد افشار منش و همکاران
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص، ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۲۷-۴
وضعیت فهرست: بوسی فیبا
پادداشت: تألیف روح انگیر شیروانی
موضوع: مدیریت - بحران
موضوع: حادثه - سانحه - استرس
شناسه افزودن: روح انگیر شیروانی
رده بندی کنگره: RJ ۹۵۶
رده بندی دیویی: ۸۹۴۸۵۶۱۸/
شماره کتابخانه ملی: ۷۴۰۴۳۳۰



انتشارات پرستاران جوان

مدیریت بحران و استرس

تألیف:	محمد جواد افشار منش و همکاران
ناشر:	پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی:	یار آشنا
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۰
شمارگان:	۳۵۰ جلد
طراح جلد:	طاووسی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۲۷-۴
بها:	۳۸۰۰۰ تومان

مرکز نشر و پخش:

مشهدالرضا: میدان سعدی، خیابان سنابل، بین سبلاد ۶ و ۸، پلاک ۱۰۴ طبقه منهای

یک تلفکس ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و ۰۵۱۳۸۴۴۴۴۴۴

سایت انتشارات: <http://www.parastaran-e-javanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات: ۰۵۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوسه عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پدیده‌های ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانشان می‌گردد.

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر منقول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱/۶ می‌باشد. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشته بخشی از متن یا شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، تسمه یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

پیشگفتار

اغلب اوقات همه ما وقتی با تغییر بزرگی روبرو می‌شویم، یا احساس کنترل روی شرایط را نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش‌بینی است، یا مسئولیتی سنگینی بر عهده داریم دچار استرس می‌شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس می‌کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

بحران، وضعیتی فاجعه‌آمیز و ناگهانی است که وضعیت عادی را تحت تأثیر قرار داده، باعث از دست رفتن میزان زیادی از منابع اعم از افراد، امکانات و... می‌شود.

بحران در حقیقت یک فشار زایی روانی - اجتماعی بزرگ و ویژه است که باعث در هم شکسته شدن انگاره‌های متعارف زندگی و واکنش‌های اجتماعی می‌شود و با آسیب‌های جانی و مالی، تهدیدها، خطرهای و نیازهای تازه‌ای که به وجود می‌آورد.

برای هر گروه از افراد بحران دیده در بحران‌ها و فجایع باید برنامه منظم و اصولی به منظور کاهش و کنترل استرس انجام شود و در این زمینه آموزشهای همگانی ارائه شود چون بحران برای همه جوامع و افراد رخ خواهد داشت و زمان و مکان آن قابل پیش‌بینی نخواهد بود و اگر افراد با آمادگی با بحرانها برخورد کنند کمتر دچار آسیبهای جسمی و روانی ناشی از آن خواهند شد.

فهرست مطالب

۳	پیشگفتار
۵	بحران
۸	موقعیت‌های مشابه (پیشایند) بحران
۹	بلایای طبیعی
۱۰	ویژگی‌های بحران
۱۲	سطوح بحران
۱۵	انواع بحران و مخاطرات
۱۷	درجه‌بندی بحران
۱۹	در بحران، چه رخ می‌دهد؟
۲۰	گروه‌های آسیب‌پذیر در بلایا
۲۲	عوامل استرس و در افراد آسیب دیده پس از بلایا
۲۳	واکنش‌ها و هلاکیم ناشی در افراد آسیب‌دیده پس از بلایا
۲۵	مدیریت بحران
۲۸	مراحل اصلی مدیریت بحران
۳۱	مراحل مدیریت بحران
۳۳	وظایف مدیریت بحران در سطوح و مراحل مختلف بحران
۵۰	بحران و استرس
۵۴	تفاوت اضطراب و استرس
۵۹	مدیریت استرس
۶۳	روش‌های مقابله با استرس
۶۴	مدیریت استرس در بحرانها
۷۳	روش‌های حفظ خونسردی و آرامش در شرایط بحرانی
۷۹	تعریف و اهداف مدیریت جامع استرس
۸۰	پیشگیری از بروز استرس
۹۱	منابع