

راهنمای کاربردی مدیریت استرس در نوجوانان

برای والدین، معلمان و درمانگران

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا، دانشیار دانشگاه تهران

دکتر اکرم پزند، فوق دکتری دانشگاه تهران

ویرایش: دکتر محمد رضائی

ناشر: انتشارات سپید برگ

سرشناسه	: شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸.
عنوان و نام پدیدآورندگان	: راهنمای کاربردی مدیریت استرس در نوجوانان برای والدین، معلمان و درمانگران / ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا، اکرم پرند.
مشخصات نشر	: تهران: سپیدبرگ: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: جدول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان.
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل.
شناسه افزوده	: پرند، اکرم، ۱۳۴۱.
شناسه افزودن	: رضائی، محمد، ۱۳۲۹، ویراستار.
رده بندی کنگره	: ۱۲۱/۵۸ BF۷۲۲/۳
رده بندی دیویی	: ۵۱۸/۱۵۵
شماره کتاب شناسی ملی	: ۲/۱۹۱۲۱

- عنوان ■ راهنمای کاربردی مدیریت استرس در نوجوانان برای والدین، معلمان و درمانگران
- ترجمه و تألیف ■ دکتر محسن شکوهی یکتا، دکتر اکرم پرند
- ویرایش علمی ■ دکتر محمد رضائی
- ویرایش ادبی ■ زینب کثیری
- صفحه آرایی ■ محمد جعفرزاده
- طراحی جلد ■ هومن فولادقلم
- امور فنی ■ علیرضا عباسیان
- ناشر ■ انتشارات سپیدبرگ
- ناشر همکار ■ مؤسسه فرهنگی تربیت نوین
- شمارگان و نوبت چاپ ■ ۲۰۰۰ نسخه - اول - پاییز ۱۳۹۱
- قیمت ■ ۵۰۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ ■ ۱۲۸
- صحافی ■ غزل
- شابک ■ ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۴-۸

هر گونه کپی برداری یا استفاده از مطالب کتاب فقط با اجازه کتبی ناشر امکان پذیر است.



پیش‌گفتار

پیش‌گفتار ۹

فصل ۱: گفت‌وگو با نوجوانان درباره استرس و مدیریت آن ۱۳

فصل ۲: راهبردهای ذهنی مدیریت استرس ۱۳

فصل ۳: روش‌های فیزیکی مدیریت استرس ۱۳

فصل ۴: مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان ۱۳

فصل ۵: مهارت‌های ارتباطی ۱۳

فصل ۶: رفتار صحیح با خود ۱۳

واژه‌نامه ۱۳

واژه‌یاب ۱۳

منابع ۱۳



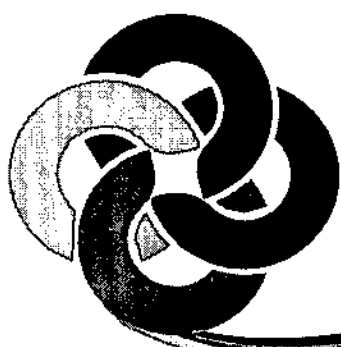
پیش‌گفتار

- پیش‌گفتار ۸
- شروع گفت‌وگو ۳
- رازداری ۱۴
- چرا بیشتر درباره استرس بیاموزیم؟ ۱۴
- شرکت‌دادن نوجوانان دختر و پسر ۱۵
- شرکت‌دادن نوجوانان گروه‌های سنی مختلف ۱۵
- شرکت‌دادن نوجوانان دارای تجربیات مختلف ۱۵
- منابع استرس ۱۶
- فرایند استرس ۱۶
- استرس بخشی از زندگی است ۱۶
- استرس‌های درونی ۱۷
- استرس‌های بیرونی ۱۷
- استرس چیست؟ ۱۹
- هویت و ارزیابی ۱۹
- تغییر می‌تواند استرس‌زا باشد ۲۰
- مسائل روزانه ۲۰
- علائم مربوط به استرس ۲۱
- علائم استرس ۲۲
- پاسخ‌های گریز ۲۳
- استرس و عملکرد ۲۴
- نکات کلیدی ۲۴
- چگونگی کنترل فکر ۲۷
- شناسایی استرس ۲۷
- برخورد با رویدادهای استرس‌زا ۲۹
- شرایط را در جای خود ببینید ۳۰
- جایگزینی استرس منفی با مثبت ۳۲
- توقف فکر ۳۴
- مراحل مقابله با افکار استرس‌زا ۳۵

- نمونه‌هایی از افکار استرس‌زا ۳۵
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای ۳۶
- تهیه سلسله مراقب رویدادهای استرس‌زا ۳۷
- آرامش‌جویی سلسله مراتبی ۳۸
- تمرین آرمیدگی ۳۹
- پاسخ استرس ۴۰
- مهارت حل مسئله ۴۱
- مرحله ۱. مشکل چیست؟ ۴۲
- مرحله ۲. بارش مغزی ۴۲
- مرحله ۳. انتخاب و ارزیابی بهترین راه حل ۴۲
- نتیجه‌گیری ۴۲
- تغذیه و عادات غذایی ۴۶
- چربی‌ها ۴۸
- اختلال‌های تغذیه ۴۹
- وزن و شکل بدن ۵۰
- ارتباط ما با غذا ۵۱
- پیامدهای رژیم غذایی نامناسب ۵۱
- بهترین راه برای کاهش وزن ۵۲
- ورزش ۵۲
- ورزش چیست؟ ۵۳
- چرا ورزش کنیم؟ ۵۳
- چرا ورزش کردن احساس خوبی به شما می‌دهد؟ ۵۳
- چرا ورزش برای شما مفید است؟ ۵۴
- چرا ورزش نمی‌کنیم؟ ۵۵
- تبدیل ورزش به بخشی از زندگی ۵۵
- خواب ۵۵
- بهبود کیفیت خواب ۵۶
- آموختن چگونگی آرامش ۵۷
- چرا نوجوانان باید چگونه آرام‌شدن را یاد بگیرند؟ ۵۸
- تنفس ۵۹
- تنفس قفسه سینه ۵۹
- تنفس شکمی ۵۹
- آرمیدگی پیشرونده ۶۰
- سندرم پیش از قاعدگی ۶۱
- مقابله با سندرم پیش از قاعدگی ۶۱
- نتیجه‌گیری ۶۴
- صحبت با نوجوانان درباره مطالعه ۶۶
- مهارت‌های مطالعه ۶۶
- (۱) کجا مطالعه کنند؟ ۶۷
- (۲) چطور مطالعه کنند؟ ۶۷
- (۳) چرا مطالعه کنند؟ ۶۸
- لذت‌بخش کردن مطالعه ۶۸
- استراحت کردن ۶۸
- اتمام زمان مطالعه ۶۸
- مطالعه را دوستانه و مطبوع کنید ۶۹
- ساعت‌های زیستی و خواب ۷۰
- فعالیت جسمی ۷۰
- تغذیه ۷۱
- روش مطالعه ۷۲



- ۹۶..... اعتماد به نفس در شش مرحله..... ۷۳
- ۹۶..... وانمود کنید که اعتماد به نفس دارید..... ۷۳
- ۹۷..... یاد بگیرید و همچنان ادامه دهید..... ۷۴
- ۹۷..... با خود مهربان باشید..... ۷۶
- ۹۷..... برای خود ارزش قائل شوید..... ۷۶
- ۹۸..... از کمال گرایی بپرهیزید..... ۸۰
- ۹۸..... روابط دوستانه خود را بهبود ببخشید.....
- ۹۹..... افسردگی در نوجوانی..... چگونگی اندیشیدن درباره روابط خود و
- ۱۰۳..... روش های کاهش افسردگی..... تغییر آن..... ۸۱
- ۱۰۵..... افکار خود آسیب رسان..... اندیشیدن درباره روابط..... ۸۲
- ۱۰۵..... کمک به پیشگیری از افسردگی..... پذیرفتن مسئولیت رفتار خود..... ۸۲
- ۱۰۶..... نگرانی و اضطراب..... تغییر رفتار..... ۸۲
- ۱۰۷..... چگونه از دست نگرانی ها خلاص شویم..... تجربه تنهافودن..... ۸۳
- نگرانی ها معمولاً پیش بینی های نادرست..... ابراز وجود..... ۸۳
- هستند..... اعتماد به نفس..... ۸۴
- رئیس کلی مدیریت استرس برای..... مهارت های گفت و گو..... ۸۵
- ۱۱۰..... نوجوانان..... مهارت گوش کردن..... ۸۶
- ۱۱۲..... نتیجه گیری..... حمایت های اجتماعی..... ۸۷
- انگلیسی به فارسی..... قلدری..... ۸۸
- ۱۱۵..... فارسی به انگلیسی..... چرا دخالت کنیم؟..... ۸۹
- چگونه دخالت کنیم؟..... ۹۰
- نتیجه گیری..... ۹۲
- پاداش دادن به خود..... ۹۴
- تویت اعتماد به نفس..... ۹۵
- اعتماد به نفس ضعیف..... ۹۵
- کار نیکو کردن از پر کردن است..... ۹۶



پیش‌گفتار

همه انسان‌ها در سنین مختلف در معرض خطر تجربه استرس قرار دارند، اما در برخی از دوران تحول، میزان تجربه استرس افزایش می‌یابد. در این میان نوجوانان از جمله گروه‌هایی هستند که علایم استرس را به میزان بیشتری نشان می‌دهند، زیرا تغییرات زندگی مانند مشکلات ارتباطی، انتقال از محیط خانه به دانشگاه، اشتغال و ازدواج در این سنین بیشتر واقع می‌شود. از سوی دیگر تغییر شرایط درونی نوجوانان و جوانان مانند تغییر وضعیت هیجانی، افزایش ارتباط با هم‌سالان و استقلال‌طلبی نیز گاه به منبع استرس تبدیل می‌شوند. به همین دلیل، توجه به این مسئله در این سنین از اهمیت زیادی برخوردار است.

هدف این کتاب ارائه اطلاعات در زمینه استرس و روش‌های مقابله با آن به کسانی است که به نوعی با نوجوانان سر و کار دارند. فصل اول، توصیه‌هایی درباره زمان و لحن صحبت کردن هنگام بحث با نوجوانان درباره استرس، ارائه می‌دهد. این فصل به بحث پیرامون مسائل محرمانه بودن، تغییرات نقش،



مسائل مربوط به مالکیت و جنسیت پرداخته است. توصیه شده نوجوانان را تشویق کنیم تا درباره منابع، علایم و پیامدهای استرس در زندگی‌شان و هم‌چنین فواید آموختن مقابله مؤثرتر با استرس صحبت کنند.

فصل دوم، به روش‌های ذهنی مقابله با استرس توجه کرده است. کشف ارتباط بین رویدادها، افکار و احساسات، اساس این بحث را تشکیل می‌دهد. توصیه شده نوجوانان را تشویق کنیم تا به منظور کشف ارتباط بین گفت‌وگوی درونی خویش و احساس فشار و نگرانی، یک دفتر خاطرات استرس داشته باشد. ارزیابی، در حفظ و استمرار علایم مربوط به استرس نقش اساسی ایفا می‌کند. در این فصل توصیه‌هایی درباره آموختن مهارت‌های برنامه‌ریزی، آمادگی برای رویدادهای استرس‌آمیز، تصویر ذهنی از اوضاع داشتن، توقف تفکرات منفی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، آموختن نحوه آرام‌شدن، حل مسئله، اهمیت شوخ‌طبعی و راهکارهای مختلف مقابله ارائه می‌شود.

از آنجا که سلامت جسمی مناسب، نقش حفاظتی عمده‌ای در فرایند استرس ایفا می‌کند، فصل سوم، اطلاعاتی درباره تغذیه، ورزش، خواب و تنفس ارائه می‌دهد. رژیم غذایی می‌تواند موجب استرس زیادی در بدن شده و مقابله با خواست‌های عادی روزانه را دشوار کند. در این فصل توصیه‌هایی پیرامون مقابله با سندرم پیش از قاعدگی، آموزش نوجوانان درباره تأثیر سلامت جسمانی آنها بر نحوه ادراک آنان از اوضاع مطرح شده است.

برای بسیاری از نوجوانان، مقابله با استرس ناشی از شرایط امتحان دشوار است. فصل چهارم توصیه‌هایی درباره مهارت‌های مطالعه و مدیریت زمان دارد. توصیه شده است که ابتدا درباره فرضیه‌های مربوط به پیشرفت و بهزیستی بحث شود. باید نوجوانان را تشویق کرد تا درباره فشاری که تصور می‌کنند درخصوص موفقیت بر آنان وارد می‌شود، گفت‌وگو کنند. درباره اثرات مربوط به توجه به رژیم غذایی و فعالیت بدنی نیز در این فصل صحبت شده است. هم‌چنین درباره



است. مهم است که نوجوانان علایم افسردگی را شناخته و از راهکارهایی که در این زمینه توصیه شده است، آگاهی داشته باشند. بهره‌گیری از کمک متخصصان و ایجاد تغییرات کوچک و اولیه در تفکر و رفتار از این راهکارها به‌شمار می‌روند. در پایان این فصل نگرانی و اضطراب و راه‌های مقابله با آن مطرح شده است.

مجموعه حاضر مبتنی بر کتاب *سرا مک‌نامارا*^۱ با عنوان «کمک به نوجوانان در غلبه بر استرس: یک راهنمای عملی» است که با توجه به فرهنگ بومی ایرانی، ترجمه، نگارش و تدوین شده است.

گروهی از محققین در مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه (پژوهشکده استاد روزبه) ما را در انجام این مهم یاری کرده‌اند که در اینجا لازم است از یکایک آنها تشکر و

قدردانی کنیم؛ آقایان حسین حبیبی، ماجپانی در ترجمه، دکتر محمد رضائی در ویراستاری علمی، محمد جعفرزاده در صفحه‌آرایی،

یادداشت‌برداری و آمادگی جهت امتحان، توصیه‌هایی ارائه شده است.

یادگرفتن نحوه ایجاد روابط خوب، مهارت مهمی در مدیریت استرس محسوب می‌شود؛ چرا که روابط سالم باعث می‌گردد در مواقع دشوار زندگی، از حمایت لازم بیشتری برخوردار شویم. فصل پنجم با هدف تسهیل در بحث پیرامون مفهوم و نقش روابط در زندگی نوجوانان در نظر گرفته شده است.

این فصل نوجوانان را تشویق می‌کند تا از این روابط به عنوان یک منبع استفاده کرده و مسئولیت‌های خود در حفظ و استمرار رابطه را بپذیرند. نوجوانان تشویق می‌شوند تا الگوهایی را که با دیگران مرتبط می‌دانند، در حالی که ممکن است ریشه در گذشته داشته باشند، جستجو کنند. در این فصل توصیه‌هایی درباره ابراز وجود، مهارت‌های گفت‌وگو و مقابله با تهدید ارائه شده است.

در فصل ششم، توصیه‌هایی پیرامون پرورش و حفظ اعتماد به نفس مطرح شده است. در این فصل هم‌چنین افسردگی و روش‌های پیشگیری و کاهش آن بررسی شده



علیرضا عباسیان در امور اجرایی و خانم زینب
 کثیری در ویراستاری ادبی این مجموعه
 تلاش بسیاری داشته‌اند.
 هم‌چنین لازم می‌دانیم از مدیریت و
 همکاران کانون اسلامی انصار که امکانات
 لازم برای تحقق چنین مجموعه‌ای را فراهم
 کردند، سپاسگزاری نماییم.

دکتر محسن شکوهی یکتا
 دکتر اکرم پرند

www.ketab.ir