

استرس، افسردگی و اضطراب

جعفر بهادری خسروشاهی

دکتر تورج هاشمی نصرت آبادی

فرانک بیثنی



سرشناسه: بهادری، جعفر، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور: استرس، افسردگی و اضطراب / مؤلفین جعفر بهادری خسروشاهی،

تورج هاشمی نصرت آبادی، فرانک بیژنی.

مشخصات: تهران: نیک ملکی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری ۱۲۰ ص.

شابک: ۷-۳۷-۵۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی

موضوع: افسردگی

موضوع: اضطراب

شابک: هاشمی نصرت آبادی، تورج، ۱۳۴۱ -

شابک افزوده: بیژنی، فرانک، ۱۳۷۱ -

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵ / ۵۲۳ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۰۱۹۷۸



عنوان کتاب: استرس، افسردگی و اضطراب

مؤلفین: جعفر بهادری خسروشاهی، دکتر تورج هاشمی نصرت آبادی، فرانک بیژنی

طراح جلد: شیوا مالیانی

ناشر: انتشارات نیک ملکی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ ه. ش

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۳۷-۵۱۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: ۰۹۱۲۲۸۶۹۷۵۰

.....	۱	مقدمه
.....	۳	فصل اول : استرس
.....	۴	استرس چیست
.....	۷	انواع فشار روانی (استرس)
.....	۷	علائم هشدار دهنده
.....	۱۰	عوامل ایجاد استرس
.....	۱۱	استرس های دوران کودکی
.....	۱۳	تشخیص نشانه های استرس در کودکان
.....	۱۳	راه هایی برای کاهش استرس کودکان
.....	۱۴	استرس در نوجوانان
.....	۱۶	استرس در زن و مرد
.....	۱۸	استرس روز های تعطیل
.....	۱۹	استرس و مواد غذایی
.....	۲۳	منابع لازم برای مقابله با فشار روانی
.....	۲۵	عوامل مؤثر در تحمل و مقابله با فشار روانی
.....	۲۷	خنده ایزار کاهش استرس
.....	۲۹	استرس را با یوگا کاهش دهید
.....	۳۲	مراقبه متعالی به عنوان شیوه مهار استرس
.....	۳۳	سرکوب فشار روانی با کنترل تنفس
.....	۳۴	سرکوب فشار روانی با تمرکز ذهنی
.....	۳۴	آرمیدگی ایزاری برای کاهش استرس
.....	۳۸	۱۴ روش برای کاهش استرس
.....	۴۳	روش های کاهش فشار روانی و کسب آرامش
.....	۴۵	فصل دوم: افسردگی
.....	۴۶	افسردگی چیست
.....	۴۸	علائم افسردگی
.....	۴۸	علل ایجاد افسردگی
.....	۴۹	انواع افسردگی

۴۹	افسردگی اتکائی
۵۰	افسردگی رجعتی (افسردگی دوره یائسگی)
۵۰	افسردگی فصلی
۵۱	افسردگی پس از زایمان
۵۲	افسردگی پیش از قاعدگی
۵۴	واکنش سوگ
۵۵	افسردگی در مراحل مختلف دوران زندگی
۵۵	افسردگی کودکی
۵۶	علت های افسردگی کودکان
۵۸	راه های پیشگیری و درمان افسردگی کودکان
۵۸	افسردگی در نوجوانان
۵۹	نشانه های رایج افسردگی در نوجوانان
۶۰	علل افسردگی نوجوانان
۶۲	افسردگی در زنان و مردان
۶۴	افسردگی در سالمندان
۶۵	درمان افسردگی با گیاهان
۶۷	روش برابری غلبه بر افسردگی
۶۹	روش هایی برای رهایی از افسردگی
۷۱	فصل سوم: اضطراب
۷۲	اضطراب چیست
۷۳	علائم و نشانه های اضطراب
۷۴	موقعیت های ایجاد کننده اضطراب
۷۵	انواع اختلالات اضطرابی
۷۵	اضطراب تعمیم یافته
۷۵	اضطراب رعبی
۷۵	فوبی
۷۶	وسواس فکری عملی
۷۶	اختلال فشار روانی پس آسیمی
۷۷	عوامل تدویم اضطراب
۷۸	ریشه های اضطراب

۸۰	اضطراب در کودکان
۸۰	عوامل اضطراب کودکان
۸۲	اضطراب در نوجوانان
۸۴	اضطراب امتحان
۸۵	علل اضطراب امتحان
۸۵	روشهای کاهش اضطراب امتحان
۸۶	اضطراب جدایی
۸۷	روشهایی برای کاهش اضطراب جدایی کودکان
۸۹	اضطراب ریاضی
۹۰	عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب ریاضی
۹۱	روشهایی در زمینه کاهش اضطراب ریاضی برای آموزگاران
۹۳	اضطراب اجتماعی
۹۴	علت های اضطراب اجتماعی
۹۶	روشهایی برای کاهش اضطراب اجتماعی
۹۷	راههایی برای مقابله با اضطراب
۹۹	شگردهایی برای کاهش اضطراب
۱۰۰	فنون خودیاری برای مقابله با اضطراب
۱۰۲	راههای پیشگیری از اضطراب
۱۰۴	روشهای غلبه بر اضطراب برای پشت کنکوری ها
۱۰۷	مهار اضطراب در بیان مطالب در برابر جمع
۱۰۹	چگونه راحت بخوابید
۱۱۰	منابع و مآخذ
۱۱۶	واژه نامه

مقدمه

استرس، افسردگی و اضطراب از معضلات بزرگ جامعه ما هستند؛ در واقع افراد زیادی به تنیدگی و افسردگی مبتلا می شوند. این اختلالات از بیماری های رایجی هستند که علاوه بر مشکلات جسمی، بیماری های روانی نیز ایجاد می کنند. مردم امروزه خواستار زندگی متمدن هستند و می خواهند با شیوه های امروزی زندگی کنند که در این شرایط بسیاری از بیماری ها مثل استرس، اضطراب و افسردگی در کمین انسان نشسته اند و انسان ها باید طرفت بالایی داشته باشند تا با اضطراب و افسردگی مقابله کنند. از آنجایی که انسان موجودی است اجتماعی، لذا روابط اجتماعی دو طرفه در زندگی هر یک از ما نقش مؤثری دارد و با وجود پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر و فرزند این روابط تکمیل می شود. ما بدون ارتباطات اجتماعی و خانوادگی نمی توانیم به زندگی ادامه دهیم. در عین حال تجربه و آگاهی ممکن است باعث به وجود آمدن فشار های روانی (استرس) گردد و در نتیجه آرامش و لذت را از ما بگیرد. استرس و فشار روانی جز تفکیک ناپذیر زندگی است که از دیرباز با بشر همراه بوده و هیچ انسانی از افسردگی و اضطراب مصون نیست. هر فردی در طول عمر خود سرانجام طعم ناگوار محرومیت، یأس، سرخوردگی و ماتم را می چشد. ولی این حالت نمی تواند بیماری پنداشته شود؛ بلکه در واقع نوعی واکنش در برابر حوادث ناگوار زندگی است. استرس، افسردگی و اضطراب از مسایل حاد دنیای امروز می باشند و به قدری شیوع پیدا کرده اند که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به این بیماری های روانی مبتلا می شوند. اما در دو دهه اخیر اهمیت این بیماری ها هم از حیث رنج و آزاری که مبتلایان به آن

تحمل می کنند و هم از لحاظ بار سنگینی که این ناراحتی ها بر منابع درمانی دولتها تحمیل می کنند، پیش از پیش مورد توجه قرار گرفته اند. تغذیه های استرس زا و مدرن امروزی، خواب آشفته، ناکافی و با کیفیت پایین، محدود شدن روابط اجتماعی و کوچکتر شدن شبکه دوستان، عدم تحرک و تبلی جسمی و در کنار همه موارد ذکر شده در بالا، پیامدهای منفی و ناکارآمد جملاتی همچون: عجله کن، بهترین باش، اجازه نده کسی از تو برنجد و ... همه و همه ما را به موجوداتی بی پناه در مقابل استرس، افسردگی و اضطراب مبدل می سازند. این در حالی است که با یک بازنگری به برنامه و سبک زندگی و ذهنیت خود خواهیم توانست با مدیریتی خوب و موفق فشار ناشی از زندگی را تا حد ممکن کاهش داده و از بروز مسائل نه تنها آسیبی نینیم، بلکه با جایی که امکان دارد از آن بهره مند شویم. در پایان امیدوارم که این کتاب کوچک باعث ایجاد انقلابی بزرگ در رفتار شما شده و بعضی از دردهای شما را التیام بخشد. همچنین لازم می دانم صمیمانه و با همه وجود از کلیه عزیزان به خصوص کتابخانه عمومی ایلخچی، استادان گرامر در دانشگاه تبریز و... که در پدید آوردن این اثر مرا یاری نمودند تقدیر و تشکر نمایم. منتظر نظرات ارزشمند و اصلاح گر شما عزیزان هستم.

Jafar.b2010@yahoo.com