

مهارت های پیشگیری از استرس

تألیف و ترجمه
مینا مظاهری / دانش محمدی

www.ketab.ir



اندیشه نقش نگین

مظاهری، مینا، ۱۳۴۶. گردآورنده، مترجم.
مهارت‌های پیشگیری از استرس / تألیف و ترجمه مینا مظاهری، نرگس محمدی؛ ویراستار
حمید افشار. - اصفهان: نقش نگین، ۱۳۹۰

ISBN 978-600-6286-27-3

۱۴۰ ص.

جدول

نمودار

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

موضوع: ۱. فشار روانی، ۲. فشار روانی -- پیشگیری، ۳. فشار روانی -- کنترل، ۴. فشار روانی --
مدیریت. الف. محمدی، نرگس، ۱۳۵۲- گردآورنده، مترجم، ب. افشار، حمید، ۱۳۴۶، ویراستار.

۱۵۵/۹۰۴۲

BF ۵۷۵/ث ۵۴۲۱۳۰

۲۴۲۶۹۹۸

کتابخانه ملی ایران



مهارت‌های پیشگیری از استرس

تألیف و ترجمه: مینا مظاهری - نرگس محمدی



ناشر / نقش نگین ■ ناشر همکار / کهن دژ ■ مسئول تولید / مهدی نقش
حروفچین / زهرا احمدی ■ صفحه‌آرایی / مهدی نحوی ■ ویراستار علمی / حمید افشار
طرح جلد / ندا نقیه ■ شمارگان / ۳۰۰۰ نسخه ■ نوبت چاپ / اول، ۱۳۹۲
چاپخانه / حافظ ■ صحافی / سپاهان ■ شابک: ۲۷-۳-۶۲۶۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۲۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ

اصفهان / خیابان حکیم / ساخخان دقین / پلاک ۱۱۶

تلفن: ۶۱ - ۲۲۳ ۱۲۶۰ - ۲۲۰ ۴۹۳۳ / فاکس: ۲۲۰ ۴۹۳۳

Email: Naghshnegin@gmail.com WWW.Naghshnegin.com

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
♦	
بخش ۱: ماهیت و فیزیولوژی روانی استرس	۱۳
استرس چیست؟	۱۵
انواع استرس	۱۶
منابع شایع استرس	۱۸
فیزیولوژی روانی استرس	۲۲
سیستم اعصاب سمپاتیک	۲۳
سیستم غدد درونریز	۲۶
مسیرهای منتهی به تنش	۲۹
♦	
بخش ۲: تشخیص استرس و نشانه‌های فشار روانی	۳۱
ابزارهای تشخیصی	۳۳
ارزیابی موقعیت‌های پرخطر	۳۳
مراحل نشانه‌های مرتبط با استرس	۳۵

۴۰..... ابزارهای تشخیصی

۴۱..... تعادل بین استرس و مقابله



بخش ۳: تفاوت‌های فردی و شخصیت‌های مستعد استرس

۴۷..... تفاوت‌های فردی

۴۷..... الگوی رفتاری A

۵۱..... الگوی رفتاری D

۵۲..... کامل گرایی

۵۴..... نارسایی هیجانی

۵۶..... سایر تفاوت‌های فردی



بخش ۴: اختلالات مرتبط با استرس

۶۲..... شکایت‌ها و علائم هشداردهنده‌ی اولیه

۶۴..... اختلالات مرتبط با استرس



بخش ۵: مدیریت پیشگیری از استرس

۷۶..... مراحل اختلالات مزمن

۷۸..... عوامل آسیب‌پذیری و حفاظتی طبیعی

۷۹..... مهارت‌های اساسی برای مدیریت پیشگیری از استرس

۸۵..... پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه



بخش ۶: روش‌های پیشگیری اولیه و ثانویه

۹۳..... مدیریت پیشگیری اولیه

۹۸..... تغییر الگوهای رفتاری

۱۰۲..... ایجاد روابط اجتماعی حمایتی

مدیریت پیشگیری ثانویه ۱۰۳

بخش ۷: درمان طبی و روان شناختی استرس ۱۱۳

درمان های طبی ۱۱۷

درمان های روان شناختی ۱۲۰

رفتاردرمانی ۱۲۱

شناخت درمانی ۱۲۲

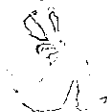
درمان شناختی رفتاری ۱۲۹

ایمن سازی در مقابل استرس ۱۳۰

پردازش شناختی رویدادهای استرس ۱۳۱

هیپنوتیزم ۱۳۴

فهرست منابع و مآخذ ۱۳۷



سخنی از مؤلفین

امروزه با توجه به توسعه‌ی سریع جوامع و تغییر شرایط اجتماعی، شاهد رشد چشمگیر مشکلات و اختلالات مرتبط با استرس هستیم. در اغلب شیوه‌های درمانی، رویکردهای روانشناختی و رفتاری برای مدیریت و کنترل استرس ارائه شده است. در این زمینه کتاب‌های مختلفی با عنوان‌های متنوع وجود دارد و در دسترس همگان است. کتاب حاضر با توجه به جنبه‌های کاربردی مدیریت و درمان عوارض ناشی از استرس نه تنها برای درمانگران بلکه برای افراد غیر متخصص هم می‌تواند سودمند باشد.

وجه تمایز این کتاب، نگاه همه‌جانبه به موضوع استرس و تاثیرات آن و مهارت‌های کنترل و مدیریت استرس است که در سه سطح پیشگیری اول، دوم و سوم مد نظر قرار گرفته است.

چهارچوب و فصول اصلی کتاب برگرفته از کتاب *Stress and Strain* تألیف کمپل کوئیک و کوپر می‌باشد که در فهرست منابع ذکر شده است. در این کتاب سعی شده ضمن امانت‌داری در مطالب از به

کارگیری اصطلاحات تخصصی پرهیز شود تا مورد استفاده همگان قرار گیرد. بعلاوه با توجه به تجارب بالینی مترجمین در زمینه کار بالینی با بیماران و افراد دچار استرس کمبودهای موجود در فصول مختلف مد نظر قرار گرفته و نکات و مطالب کاربردی از منابع مختلف در کتاب حاضر وارد شده است. هر چند می دانیم که در زمینه‌ی ترجمه یا نگارش ممکن است نقص‌هایی وجود داشته باشد اما امید است این کتاب برای درمانگران، دانشجویان و بیماران مفید باشد. ما از اظهار نظرها، انتقادات و پیشنهادهاى صاحب‌نظران و خوانندگان گرامی استقبال می‌کنیم و تلاش می‌کنیم در چاپ‌های بعدی این موارد را توجه قرار دهیم.

در خاتمه از آقای دکتر حمید افشار به خاطر معرفی کتاب، ویراستاری و پیشنهادات ایشان کمال تشکر و قدردانی را داریم.

مظاهری، محمدی

مقدمه

پاسخ به استرس، واکنش طبیعی روانی- فیزیولوژی به وقایع آسیب‌زا و وضعیت‌های پرفشار یا استرس‌زای محیطی و مشکلات تجربه شده در اشخاص است. استرس وقتی که زیاد تکرار شود، یا شدید و طولانی باشد و به خوبی مدیریت نشود، سلامت فرد را به خطر می‌اندازد. رویدادهای استرس‌زا می‌توانند تهدید کننده‌ی زندگی و سلامتی باشند. اگرچه استرس علت اولیه و یا تنها علت بیماری و مرگ در انسان نیست، اما در بیش از نیمی از موارد مرگ و میر تأثیر دارد. استرس به طور مستقیم با چهار گروه بیماری (بیماری‌های قلبی، حمله‌های مغزی، جراحات، خودکشی و دگرکشی) و به طور غیرمستقیم در ابتلا به سه بیماری (سرطان، بیماری‌های مزمن کبد، آمفیزم و برونشیت مزمن) مرتبط است. تظاهرات روانی شایع استرس، اغلب به صورت اضطراب و افسردگی است.

تحقیقات وسیعی که طی سی سال گذشته درباره‌ی استرس انجام

شده است، دانش ما را به طور قابل توجهی در زمینه‌ی تأثیر استرس در سلامتی و ارتباط آن با بعضی از انواع بیماری‌ها و اختلالات، افزایش داده است. امروزه آگاهی افراد از تأثیر استرس در بیماری و یا سلامت افزایش یافته است. در نتیجه، پزشکان خانواده و بیماران هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت نیاز به شناخت بهتری از استرس و مفاهیم آن دارند.

امروزه پزشکان متوجه افزایش تعداد بیماران مبتلا به اضطراب و افسردگی در بیماری‌های جسمی و شبه جسمی و روان تنی شده اند. این کتاب به ارائه‌ی دیدگاه‌های مختصری درباره‌ی فیزیولوژی روانی استرس، نشانه‌های اختلالات مرتبط با استرس، تشخیص، مدیریت پیشگیرانه و درمان استرس می‌پردازد. هم‌چنین در این کتاب اطلاعات تازه و کاربردی برای کمک به پزشکان و بیماران تدارک دیده شده تا بتوانند درباره‌ی راه‌کارهای پیشگیری طولانی مدت و انتخاب درمان‌های کوتاه مدت تصمیمات مناسبی بگیرند.

به دلیل این‌که استرس یک مشکل چند بعدی است، پزشکان می‌توانند با همکاری کارشناسان بهداشت روان (روانشناسان و روان‌پزشکان) برای تشخیص و درمان اختلالات مرتبط با استرس اقدام کنند.

کمپل کوئیک و کوپر