

استرس

انواع، علایم، تشخیص و درمان
به همراه استرس در حاملگی
و کاربرد آن در پرستاری و مامایی
(قابل استفاده کلیه گروه‌های پزشکی)

تألیف:

سلیمان نارویی (کارشناس ارشد پرستاری)
ویدا خانی (دانشجوی کارشناس ارشد پرستاری)
فیروزه شیخی (کارشناس ارشد مامایی)

سرشناسه	۱: نارویی، سلیمان، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	۱: استرس؛ انواع، علائم، تشخیص و درمان به همراه استرس در حاملگی... انالیف سلیمان نارویی، ویدا خانی، فیروز شیخی.
مشخصات نشر	۱: تهران: سیبورا نهضت پویا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱: ۹۰ ص.
شابک	۱: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۲-۰۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	۱: فیا
عنوان دیگر	۱: انواع، علائم، تشخیص و درمان به همراه استرس در حاملگی
موضوع	۱: فشار روانی
موضوع	۱: فشار روانی -- کنترل
شماره افزودن	۱: خانی، ویدا ۱۳۵۴ -
شماره افزودن	۱: شیخی، فیروز، ۱۳۶۷ -
ردیف بندی کنگره	۱: ۱۳۹۰ ن ۵۷/۵۶۵۷۵
ردیف بندی دیویی	۱: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتبخانه ملی	۱: ۲۵۲۵۸۸۰



انتشارات سیبورا

استرس

ناشر: انتشارات سیبورا با همکاری انتشارات نهضت پویا

مؤلفین: سلیمان نارویی، ویدا خانی، فیروزه شیخی

حروف چینی و صفحه‌آرایی: طلوع گرافیک

مدیر اجرایی: علیرضا مقدم

لپتوگرافی: سماء

چاپ و صحافی: به‌آوران

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۲-۰۵-۴

حق نشر و چاپ این اثر محفوظ است.

آدرس: میدان انقلاب، خیابان وحید نظری، مابین فخر رازی و دانشگاه، پ ۶۱، طبقه سوم، ۸۳۴

تلفن ناشر: ۶۶۴۸۱۹۵۲ همراه: ۹۱۲۱۷۵۷۳۴۹ و ۹۱۹۱۷۵۷۳۴۹

صندوق پستی: ۶۳۹-۱۳۶۴۰

آدرس سایت: www.m-book-cov.ir

فهرست

صفحه	عنوان
۷	استرس چیست؟
۱۰	شرح بیماری استرس
۱۴	علل و عوامل استرس
۲۰	عوامل استرس زا و راه هایی برای کاهش آن
۲۳	راهکار های مقابله با استرس
۲۶	بیماری های استرس
۲۸	تاثیر استرس بر زنان باردار و بارداری چگونه است و راه مقابله با آن چیست؟
۳۹	استرس دوران بارداری احتمال تولد کودکان عصبی را افزایش می دهد
۴۴	استرس، رمز باهوش تر شدن بچه ها
۴۵	وزن جنین به ازای هر بار استرس شدید زنان باردار ۵۵ گرم کاهش می یابد
۴۶	نقش موسیقی در پایین آوردن استرس دوران بارداری
۴۷	تاثیر استرس بر شیر مادر
۵۲	استرس در نوجوانان
۵۳	استرس شغلی
۷۲	مواد غذایی استرس زا
۷۸	رژیم غذایی ضد استرس
۸۴	استرس و درد قفسه سینه
۸۵	تاثیر استرس بر پوست

مقدمه:

این کتاب نیاز به هیچ مقدمه‌ای
ندارد، پس همین الآن خواندن
کتاب را آغاز نمائید.

مؤلف

www.ketab.ir