

استرس

استرس

WWW.KETAB.IR



سرشناسه: فلاح، صدیقه  
عنوان و نام پدیدآور: استرس، صدیقه فلاح  
مشخصات نشر: قم/ همراز قلم/ ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ ۱۴،۵\*۲۱،۵ س م  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا یادداشت: کتابنامه  
موضوع: فشار روانی  
موضوع: Stress (psychology)  
موضوع: اضطراب  
موضوع: Anxiety  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ف۸/ف۵۷۵BF  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۸۰۱۴۹

نام کتاب: استرس  
مؤلف: صدیقه فلاح  
ناشر: همراز قلم  
صفحه آرا و طراح: رضا فهیمی  
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷  
چاپ: آسمان  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۸۱-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

## فهرست مطالب

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۷  | ۱۹ درمان طبیعی برای اضطراب.....                  |
| ۱۷ | ۶ نشانه استرس و روش‌های درمان آن.....            |
| ۲۲ | ۱۰ راه موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب..... |
| ۳۲ | علل اصلی استرس چیست؟.....                        |
| ۴۵ | خطرات و علائم شایع اضطراب.....                   |
| ۴۹ | اضطراب.....                                      |
| ۵۲ | انواع اضطراب.....                                |
| ۵۶ | اضطراب در کودکان و نوجوانان.....                 |
| ۶۰ | راه‌های پیشگیری از اضطراب.....                   |
| ۶۳ | درمان اضطراب.....                                |
| ۶۵ | درمان استرس و اضطراب با کمک گیاهان.....          |
| ۶۹ | درمان استرس بیش از حد.....                       |
| ۷۹ | اضطراب و استرس را به شکل طبیعی درمان کنید.....   |
| ۸۶ | درمان استرس.....                                 |



- ۹۲ ..... راه حل‌های ساده برای مقابله با استرس
- ۹۷ ..... ۱۰ راه موثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب
- ۱۰۵ ..... درمان استرس و اضطراب با کمک گیاهان
- ۱۰۹ ..... رژیم غذایی برای پیشگیری از استرس
- ۱۱۱ ..... راهبردهای مقابله با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله)

