

۶۰۱۱۰۱۵

ایسترس و بهبود

پاتریشیا هانیهان

مجتبی دشتی حمید نوری

دشتی، مجتبی، ۱۳۵۰ -	سروشخانه
استرس و بهبودی بازنویسی و اضافات مجتبی دشتی، حمید نوذری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سپیتا، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۷۱ ص	مشخصات ظاهری
978-622-95097-2-2	شابک
فیفا	نوعیت دست‌نویسی
فشار روانی	موضوع
Stress (Psychology)	موضوع
فشار روانی -- درمان	موضوع
Stress (Psychology) -- Treatment	موضوع
نوذری، حمید، ۱۳۶۲	شماره اول
۱۳۹۷/۳۵۵۷۵۸۳۵	ردیف
۱۵۵/۰۴۲	ردیف دیویدی
۵۴۸۰	شماره کتابشناسی



نام کتاب: استرس و بهبودی
 بازنویسی و اضافات: مجتبی دشتی - حمید نوذری
 ناشر: انتشارات سپیتا
 شمارگان: ۱۰۰۰
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۱۳۹۷
 قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۹۷-۲-۲

مرکز پخش: تهران:
 موسسه آموزشی پژوهشی ققنوس / علی صادقی
 همراه: ۰۹۱۲۹۳۶۵۱۲۵

مقدمه

در واقعیت چیزی به نام زندگی بدون استرس وجود خارجی ندارد، بنابراین قبل از اینکه دستهایمان را به نشانه تسلیم بالا ببریم، بهتر است به خود متذکر شویم که استرس می‌تواند عملکرد مهمی در زندگی ما داشته باشد.

برای مثال، وقتی سوانح به جلوی ماشین ما می‌پرد، این سیستم هشداردهنده استرس در بدن است که ما را قادر به واکنش سریع و لازم می‌کند. با بالا رفتن ضربان قلب و ترشح آدرنالین، بدن تحت استرس قرار گرفته و واکنش‌ها نسبت به معمول می‌شود. نتیجه این است که ما با ترمز به موقع، بدون به خطر انداختن خودمان و سایر ماشینهای جاده، آن حیوان را زیر کنترل می‌گیریم. و کمی بعد که مسپر بیشتری را می‌پیمائیم، نفس عمیقی کشیده، عضلات بدن ما به تدریج از حالت انقباض خارج می‌شوند.

بعد از برطرف شدن وضعیت استرس‌زا، معمولاً مدت زمانی طولانی باید سپری شود تا بدن به حالت طبیعی برگردد.

مسئله مهمی را از این روند فیزیولوژیکی طبیعی که بدن در برابر استرس دارد باید بیاموزیم. در صفحات بعدی، می‌خواهیم نگاهی به

۴ / استرس و بهبودی

این روند طبیعی و چگونگی عملکرد آن در سایر موارد استرس‌زای زندگی‌مان که دوره زمانی و شدت بیشتری نسبت به این مثال دارند، داشته باشیم.

اگر تمام استرس‌های زندگی به سادگی و ملموسی مثال فوق بود، خیلی خوب بود. ولی بیشتر استرس‌های زندگی به این سادگی نیست. زندگی ما که در حال بهبودی هستیم، دائماً دستخوش تغییر است. و به طر می‌رسد که رابطه مستقیمی میان تغییر و استرس وجود داشته باشد.

زمانی که وضعیتی در زندگی شما شدیداً استرس‌زا شود ما به دنبال راهی برای تغییر آن هستیم. برای مثال، آنا را در نظر بگیرید که مجرد و ۲۰ ساله است. مصرف مواد او سال به سال افزایش یافت به گونه‌ای که او را هر چه بیشتر منزوی می‌کرد. او اغلب ترجیح می‌داد که به جای همنشینی با دوستانش، تنها به خانه برگردد. چون در خانه می‌توانست بدون اینکه کسی متوجهش باشد، کتاب بخواند و مواد بکشد. حتی در همان چند جلسه‌ای که در جمع دوستانش شرکت کرده بود، خودش را به شدت تنها احساس می‌کرد.