

به نام خدا

www.ketab.ir

استرس

www.ketab.ir

سرشناسه: رحمانی، محمد

عنوان و نام پدیدآورنده: چگونه بر استرس خود غلبه کنیم

مشخصات نشر: قم، الینا، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. فشار روانی، کنترل، به زبان ساده، الف. رحمانی، محمد، ۱۳۹۸، عنوان: استرس، علائم و

نشانه‌ها، آزمایشات، تشخیص، درمان، خوددرمانی، شیوه زندگی

۶۱۶/۹۸

۹ د ۵ الف / ۴ / RC ۴۵۵

۱۳۹۰

کتابخانه ملی ایران

۸۵-۱۰۳۰۴ م

نام کتاب: چگونه بر استرس خود غلبه کنیم

مؤلف: محمد رحمانی

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۸۶-۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات الینا می‌باشد.

✓ دفتر تهران: میدان معلم، پاساژ معلم، ورودی دوم، پلاک ۶۸

تلفن: ۰۲۱-۶۶۲۸۶۶۸۰ همراه: ۰۹۱۹۲۵۹۵۲۲

✓ دفتر خراسان جنوبی (بیرجند): ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷

✓ دفتر شیراز: خیابان فردوسی، کوچه ۱۲، ساختمان ۲۰

همراه: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلین

✓ دفتر چهارمحال و بختیاری: ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳

✓ دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج

✓ دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست مطالب:

- ۱۵..... راهکارهای کاهش استرس
- ۱۵..... ۵ روش بسیار ساده جهت کاهش استرس به خصوص در هنگام کار:
- ۱۵..... ❖ شمارش کنید:
- ۱۶..... ❖ موقتاً از آن محیط بگریزید
- ۱۶..... ❖ شمای را فشار دهید
- ۱۷..... ❖ سخت نگیرید
- ۱۸..... ❖ تنفس عمیق بکشید
- ۱۹..... استرس چیست؟
- ۱۹..... استرس جزء زندگی است
- ۲۰..... نشانه های وجود استرس:
- ۲۰..... شیوه های مفید در مبارزه با استرس:
- ۲۱..... برای کنار آمدن با استرس، این موارد را مدنظر قرار دهید:
- ۲۲..... راه های نادرست مقابله با استرس:
- ۲۳..... وقتی تحملتان تمام می شود:
- ۲۶..... نگرش مطلوب به امتحان
- ۲۸..... انواع اضطراب تحصیلی :
- ۲۸..... زمان شکل گیری اضطراب امتحان :
- ۲۸..... نقش جنسیت در اضطراب امتحان :
- ۲۹..... گسترش و ثبات اضطراب امتحان :
- ۲۹..... عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان :
- ۳۰..... عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان :

- نشانه ها و علائم اضطراب امتحان : ۳۰
- درمان های روان شناختی ، دارودرمانی یا هر دو ؟ ۳۱
- شیوه های درمانی شناختی - درمانی ۳۱
- نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان : ۳۲
- مزایای شیوه ی صحیح مطالعه : ۳۷
- راهکار آموزش شیوه مدیریت صحیح استرس امتحان ۳۷
- ۱- به خداوند توکل کنیم. ۳۷
- ۲- عوامل استرس زا را کم کنیم. ۳۸
- ۳- از رقبای اطراف خود با اطلاع باشیم. ۳۸
- ۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم. ۳۸
- ۵- برنامه های زندگی را اولویت بندی کنیم. ۳۹
- ۶- به موقع از خانه خارج شویم. ۳۹
- ۷- وقت خود را تنظیم کنیم. ۳۹
- ۸- از شر وسایل اضافی خلاص می شویم. ۴۰
- ۹- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم. ۴۰
- ۱۰- صبح زود از خواب بیدار شویم. ۴۰
- ۱۱- عادت های استرس زای خود را عوض کنیم. ۴۰
- ۱۲- از معاشرت با افراد استرس زا بپرهیزیم. ۴۱
- ۱۳- از رقابت با دیگران خودداری کنیم. ۴۱
- ۱۴- از تکنولوژی درست استفاده کنیم. ۴۱
- ۱۵- به چشمان خود استراحت بدهیم. ۴۱
- ۱۶- مشکلات را بپذیریم. ۴۲

- ❖ ۱۷- ورزش کنیم. ۴۲
- ❖ ۱۸- قدم بزنیم. ۴۲
- ❖ ۱۹- بطور صحیح تنفس کنیم. ۴۲
- ❖ ۲۰- به تغذیه خود برسیم. ۴۳
- ❖ ۲۱- با آرامش غذا بخوریم. ۴۳
- ❖ ۲۲- روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم. ۴۳
- ❖ ۲۳- هیجان‌ها سرکوب شده خود را تخلیه کنیم. ۴۴
- ❖ ۲۴- محبت بیندیشیم. ۴۴
- ❖ ۲۵- روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم. ۴۴
- ❖ ۲۶- به زبان حال فکر کنیم. ۴۴
- ۹ ورزش ضد استرس ۴۵
- ❖ ۱- کشش جانبی ۴۶
- ❖ ۲- کشش لگن و باسن ۴۶
- ❖ ۳- کشش پیرفورمیس ۴۶
- ❖ ۴- کشش پشت ران ۴۶
- ❖ ۵- کشش داخل ران ۴۷
- ❖ ۶- زانو در سینه ۴۷
- ❖ ۷- پیچش نخاعی ۴۷
- ❖ ۸- کشش ران و ساق ۴۸
- ❖ ۹- کشش جلوی ران ۴۸
- تعارض خواست - خواست ۴۸
- تعارض خواست - ناخواست ۴۹

- ۴۹..... تعارض ناخواست-ناخواست
- ۵۰..... عوامل ایجاد کننده استرس گروهی:
- ۵۰..... علائم و نشانه های استرس
- ۵۱..... علائم فیزیولوژیک استرس:
- ۵۲..... علائم روانی استرس
- ۵۲..... علائم رفتاری استرس
- ۵۳..... استرس در سازمان:
- ۵۳..... عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی
- ۵۳..... ❖ خطراتی های سازمانی
- ۵۴..... ❖ فرایندهای سازمانی
- ۵۴..... عوامل موجد استرس بر روی سازمانی
- ۵۵..... روش های مقابله با استرس
- ۵۵..... ❖ ۱- ورزش و فعالیتهای بدنی
- ۵۵..... ❖ ۲- تسلط بر موفقیتها و شرایط محیطی
- ۵۶..... ❖ ۳- ادراک درمانی
- ۵۶..... ❖ ۴- احساس صمیمیت و حمایت گروهی
- ۵۶..... ❖ ۵- خود خواهی دیگرخواهانه و احساس مفید بودن
- ۵۷..... ❖ ۶- روی آوردن به طنز و شوخی
- ۵۷..... ❖ ۷- هدف جو بودن
- ۵۸..... مبارزه با استرس در سازمان:
- ۵۹..... تاثیر استرس بر بدن
- ۶۰..... اثر استرس روی هورمون ها:

- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم قندها:
- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم چربی ها:
- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم پروتئین ها:
- ۶۲..... اثر استرس روی متابولیسم ویتامین ها و مواد معدنی:
- ۶۲..... اثر استرس روی قلب و عروق:
- ۶۳..... ارتباط استرس با بیماری ها:
- ۶۶..... چه راه هایی برای مقابله با استرس وجود دارد؟
- ۶۷..... غذاهایی که باعث استرس می شوند:
- ۶۸..... کافئین و استرس:
- ۶۸..... قهوه:
- ۶۹..... قند و استرس:
- ۷۰..... غذاهای شیرین:
- ۷۱..... توصیه های تغذیه ای برای کاهش استرس:
- ۷۱..... آبمیوه تازه:
- ۷۲..... مصرف روزانه ۳ لیوان شیر به طور منظم:
- ۷۳..... استرس چیست؟
- ۷۳..... چگونه می توان استرس را از زندگی خود حذف کرد؟
- ۷۴..... چگونه می توان فهمید سطح بهینه استرس برای افراد چیست؟
- ۷۵..... چگونه می توان استرس را بهتر اداره کرد؟
- ۷۵..... از منابع استرس ، واکنشهای هیجانی و بدنی خود آگاه شوید.
- ۷۶..... مشخص کنید چه تغییری می توانید ایجاد کنید؟
- ۷۶..... شدت واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را به استرس کاهش دهید.

- ۷۷.....بیاموزید واکنشهای بدنی خود را به استرس ، تعدیل کنید.
- ۷۷.....ذخایر بدنی خود را افزایش دهید.
- ۷۸.....ذخایر هیجانی _ عاطفی خود را حفظ کنید.
- ۷۸.....استرس مثبت، عاملی که باعث پیشرفت می شود.....
- ۷۹.....استرس را چگونه می توان در دیگران تشخیص داد؟
- ۸۰.....برای کنترل استرس چه اقداماتی باید انجام داد؟
- ۸۰.....علائم برجسته می توانند نشانه استرس باشند، عبارتند از:.....
- ۸۰.....❖ - تیر کشیدن ماهیچه ها:.....
- ۸۱.....❖ - تیک چشم:.....
- ۸۱.....❖ - پوست پوست شدن و کنده شدن مکرر پوست دور ناخن:.....
- ۸۲.....❖ - پوستگی های بدانی:.....
- ۸۲.....❖ - خارش پوست:.....
- ۸۳.....❖ - حالت تهوع:.....
- ۸۳.....❖ - خواب آلودگی:.....
- ۸۴.....❖ - فراموشی:.....
- ۸۴.....❖ - سردرگمی:.....
- ۸۵.....بطور خلاصه استرس حداقل به سه طریق عمده به کار برده شده است:.....
- ۸۵.....❖ (۱) استرس بعنوان عامل استرس زا :.....
- ۸۵.....❖ (۲) استرس به عنوان ناراحتی :.....
- ۸۵.....❖ (۳) استرس به عنوان یک پاسخ بیولوژیکی :.....
- ۸۸.....استرس ، علائم و تأثیرات آن بر افراد.....
- ۸۸.....شناخت استرس.....

- ۸۸..... تعریف استرس
- ۸۹..... تأثیر استرس بر جامعه
- ۸۹..... تأثیر استرس بر شرکت ها
- ۸۹..... علائم استرس
- ۹۰..... تأثیر استرس روی سلامت و آرامش جسمی
- ۹۰..... استرس و عدم سلامت روانی
- ۹۱..... تأثیر استرس روی عواطف
- ۹۱..... تأثیر استرس روی تصمیم گیری
- ۹۱..... نکاتی که باید به خاطر سردی
- ۹۲..... تأثیر استرس روی خانواده
- ۹۳..... راههای درمان استرس
- ۹۴..... استرس، عامل تشدیدکننده بیماریها
- ۹۵..... استرس امتحان، قدرت یادگیری را افزایش می دهد
- ۹۶..... راهکارهای مقابله با استرس
- ۹۷..... مواد غذایی ضد استرس
- ۹۹..... ده روش طبیعی برای دور کردن استرس از خود
- ۱۰۲..... با استرس احساسی چه کنیم
- ۱۰۵..... استرس و اضطراب
- ۱۰۶..... تاثیر استرس مادر در دوران بارداری روی جنین
- ۱۰۶..... • ژن، هورمون، محیط
- ۱۰۷..... • ۲ علت عمده مرگ نوزاد
- ۱۰۸..... • پسرها کم طاقت ترند!

- مشکل رفتاری با منشأ جنینی!..... ۱۰۸
- یک اثر بزرگ!..... ۱۰۹
- ریشه استرس را ببر..... ۱۱۰
- خوردنی‌های استرس زدا..... ۱۱۱
- اولین خوردنی استرس زدا «ماست» است..... ۱۱۱
- خوردنی ضد استرس بعدی «بادام درختی» است..... ۱۱۱
- کزیم بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است :..... ۱۱۲
- ماهی هم جزو خوراکی‌های ضد استرس و آرامش بخش است..... ۱۱۲
- کلم بروکلی..... ۱۱۲
- با تغذیه مناسب استرس را مدیریت کنید..... ۱۱۳
- پیشگیری از فشارهای روانی :..... ۱۱۶
- علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست ؟..... ۱۱۶
- تکنیک‌های مقابله با استرس را دید که قرآن :..... ۱۱۷
- کاهش فشارهای روانی :..... ۱۱۹
- تأثیر گیاهان دارویی بر کاهش استرس..... ۱۱۹
- با گیاهان افسردگی خود را درمان کنیم..... ۱۲۰
- سنبل الطیب..... ۱۲۱
- زعفران..... ۱۲۲
- علف چای..... ۱۲۳
- استرس و مغز :..... ۱۲۴
- نشانه‌های فیزیکی :..... ۱۲۵
- پاسخ‌های رفتاری :..... ۱۲۵

- ۱۲۶..... استرس و احساسات:
- ۱۲۸..... ۱۰ چهره استرس
- ۱۲۹..... سردرد آخر هفته
- ۱۲۹..... قاعدگی‌های دردناک
- ۱۲۹..... درد دهان
- ۱۳۰..... خواب آشفته
- ۱۳۰..... غارش پوست
- ۱۳۰..... آلرژی بیش از حد
- ۱۳۱..... بیماری‌های ترکیبی
- ۱۳۱..... خون‌ریزی لثه‌ها
- ۱۳۱..... داشتن ذایقه شیرین
- ۱۳۲..... جوش و آکنه
- ۱۳۲..... استرس فعالیت‌های ذهنی را مختل می‌کند
- ۱۳۴..... ده راه مهم و موثر در مدیریت استرس
- ۱۳۴..... ۱. شاد باشید
- ۱۳۵..... ۲. ورزش کردن
- ۱۳۵..... ۳. تمرکز و تعمق با مدیتیشن
- ۱۳۵..... ۴. کنترل تنفس
- ۱۳۶..... ۵. صحبت و درد دل کردن با کسی
- ۱۳۶..... ۶. یوگا
- ۱۳۶..... ۷. حرکات آرامش دهنده
- ۱۳۷..... ۸. مدیریت زمان

۹. تنظیم رژیم غذایی ۱۳۷
۱۰. پرهیز مطلق از بی تحرکی ۱۳۷
۲۰. روش برای کنترل استرس ۱۳۸
- ۱- خودتان سرنوشت را رقم بزنید ۱۳۸
- ۲- با دیگران به توافق برسید ۱۳۹
- ۳- جسور باشید نه ستیزه‌جو ۱۳۹
- ۴- برای خود ارزش قائل شوید ۱۳۹
- ۵- صادق و درستکار باشید ۱۳۹
- ۶- جمله «ونسرت باش را پیش خودتان تکرار کنید» ۱۴۰
- ۷- کلمه نه را بر زبان آورید ۱۴۰
- ۸- به خود فرصت بیشتری بدهید ۱۴۰
- ۹- استراحت کنید ۱۴۰
- ۱۰- تنفس صحیح را فراموش نکنید ۱۴۱
- ۱۱- قبل از درگیر شدن صبر کنید ۱۴۱
- ۱۲- به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید ۱۴۱
- ۱۳- زمان نگرانی خود را محدود کنید ۱۴۱
- ۱۴- صبح‌ها در باره مشکل خود فکر کنید ۱۴۲
- ۱۵- تصمیم بگیرید که صبح‌ها مشکل خود را حل کنید ۱۴۲
- ۱۶- بیشتر ورزش کنید ۱۴۲
- ۱۷- به حرف‌های دیگران گوش دهید ۱۴۲
- ۱۸- به اندازه کافی بخوابید ۱۴۳
- ۱۹- رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید ۱۴۳
- ۲۰- به مدت ۲ دقیقه در برابر وحشت خود مقاومت کنید ۱۴۳