

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش

مدیریت استرس

و تأثیر آن بر روی پرستاران

مؤلف:

سارا رضایی

سرشناسه	رضایی، سارا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش مدیریت استرس و تأثیر آن بر روی پرستاران / مولف سارا رضایی.
مشخصات نشر	تهران، نشر تعالی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص: جدول، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۰۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	فشار روانی
موضوع	فشار روانی - مدیریت
موضوع	پرستاران - فشار روانی کار
ردیفی: کنفره	۱۳۹۳ ر ف ۵۷۵، RF
ردیفی: دیوبی	۱۵۵۱۹-۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۰۹۹۶۴

نشر تعالی
Taali Publishing

نام کتاب: آموزش مدیریت استرس و تأثیر آن بر روی پرستاران

مولف: سارا رضایی

مدیر هنری: جعفر خدادادی

ناشر: تعالی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۰۸-۳

نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com

نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

نشانی مرکز پخش: تهران میدان انقلاب، ابتدای جلالزاده شمالی، کوچه شهید بزمه،

کوچه صالحی، پلاک ۴

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۷۴۲۵

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات تعالی محفوظ است.

پیش‌گفتار

دانشجویان علوم پزشکی، از جمله دانشجویان پرستاری، عوامل استرس‌زای متعددی را تجربه می‌کنند. استرس به عنوان مانعی برای تمرکز، حل مسئله، تصمیم‌گیری، انجام کار و دیگر توانایی‌های ضروری برای یادگیری دانشجویان تعریف شده است و از جمله بیماری‌ها و نشانه‌های روانی ناشی از استرس در دانشجویان، می‌توان به افسردگی و اضطراب اشاره کرد. در مطالعه استرس و بررسی آثار ناشی از آن، شیوه‌های مقابله با استرس در نوع پاسخ به آن، مهم‌تر از ماهیت خود استرس است. لذا هدف از نگارش این کتاب، تعیین تأثیر برنامه آموزش مدیریت استرس بر میزان افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پرستاری می‌باشد.

برنامه آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی و رفتاری می‌تواند به عنوان یکی از راهبردهای کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در پرستاران و دانشجویان پرستاری به کار گرفته شود. پس می‌توان با برگزاری کارگاه‌های مدیریت استرس در دوره‌های مختلف تحصیلی در دانشکده‌ها و اجرای برنامه‌های آموزشی و درمان روان‌شناختی، بهداشت روان پرستاران و دانشجویان را ارتقاء بخشید.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: مقدمه
۲۲	تعریف واژه‌ها
۲۵	فصل دوم: تاریخچه
۲۶	مروری بر مطالعات
۳۲	مطالعات انجام شده در ایران
۳۵	نگاهی کلی به مطالعات انجام شده
۳۷	فصل سوم: مفهوم استرس
۴۴	انواع استرس
۴۵	انواع عوامل استرس‌زا
۵۲	پاسخ فیزیولوژیک به استرس
۵۶	پاسخ‌های شناختی-روانی به استرس
۶۰	پاسخ‌های غیرانطباقی (ناسازگار) به استرس
۶۵	فصل چهارم: اضطراب
۶۶	اضطراب به عنوان پاسخی به استرس
۶۸	ترس و اضطراب
۶۹	علل اضطراب

- عوامل تشدیدکننده اضطراب..... ۷۳
- مکانیسم‌های مقابله..... ۷۴
- مداخلات عمومی جهت کنترل اضطراب..... ۷۵

- فصل پنجم: افسردگی..... ۸۱
- علل افسردگی..... ۸۵
- مداخلات پرستاری..... ۹۳

- فصل ششم: مدیریت استرس..... ۸۱
- رویکرد کل‌نگر به مدیریت استرس..... ۱۰۲
- رویکردهای رفتاری..... ۱۰۳
- رویکردهای شناختی..... ۱۰۸
- نقش پرستار در مدیریت استرس..... ۱۱۳
- فهرست منابع..... ۱۱۷