

# اضطراب و استرس

www.ketab.ir

تألیف

مریم احمدی تبار

## فهرست نویسی

|                         |                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------|
| سرشناسه                 | احمدی تبار، مریم، ۱۳۷۰                       |
| عنوان و نام پدیدآوران   | اضطراب و استرس / تألیف مریم احمدی تبار       |
| مشخصات نشر              | تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰                       |
| مشخصات ظاهری            | ۸۸ ص                                         |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۰۰-۷                            |
| وضعیت فهرست نویسی       | فیا                                          |
| یادداشت                 | کتابنامه: ص. [۶۹] - ۸۸                       |
| موضوع                   | فشار روانی (Stress (Psychology)              |
| موضوع                   | اضطراب Anxiety                               |
| موضوع                   | فشار روانی در نوجوانان Stress in adolescence |
| رده بندی کنگره          | BF۵۷۵                                        |
| رده بندی دیویی          | ۱۵۵/۹۰۴۲                                     |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۷۶۵۴۳۲۴                                      |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیا                                          |

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر، اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

|                        |   |                    |
|------------------------|---|--------------------|
| نام کتاب               | : | اضطراب و استرس     |
| تألیف                  | : | مریم احمدی تبار    |
| صفحه‌آرایی             | : | انتشارات رشد فرهنگ |
| طراح جلد               | : | مهندس ریحانه رحیمی |
| لینوگرافی، چاپ و صحافی | : | واصف               |
| نوبت چاپ               | : | اول - پاییز ۱۴۰۰   |
| شمارگان                | : | ۳۰۰ نسخه           |
| بها                    | : | ۳۰۰۰۰ تومان        |
| قطع                    | : | رقعی               |

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۰۰-۷

ISBN: 978-622-205-400-7

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: [roshdefarhang@yahoo.com](mailto:roshdefarhang@yahoo.com)

## فهرست مطالب

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| ۷.....  | مقدمه                      |
| ۹.....  | اضطراب                     |
| ۹.....  | تعریف اضطراب               |
| ۱۲..... | ماهیت اضطراب               |
| ۱۵..... | علائم شایع                 |
| ۱۷..... | علائم اضطراب               |
| ۱۸..... | همه گیر شناسی              |
| ۱۹..... | نظریه های اضطراب           |
| ۱۹..... | نظریه روانکاوی             |
| ۲۱..... | نظریه رفتارگرایی           |
| ۲۳..... | نظریه های وجودی            |
| ۲۳..... | دیدگاه زیست شناختی         |
| ۲۵..... | نظریه های شناختی           |
| ۲۷..... | استرس                      |
| ۳۰..... | تفاوت استرس و اضطراب       |
| ۳۱..... | تعاریف استرس               |
| ۳۲..... | مفهوم استرس                |
| ۳۴..... | نظریه های استرس            |
| ۳۴..... | استرس به عنوان پاسخ درونی  |
| ۳۵..... | استرس به عنوان عوامل محیطی |
| ۳۶..... | استرس به عنوان کنشی متقابل |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۳۶ | رویکردها و دیدگاه‌های مختلف در مورد استرس |
| ۳۶ | نظریه‌ی روان تحلیل‌گری                    |
| ۳۷ | نظریه‌ی ضعف جسمانی                        |
| ۳۷ | نظریه تکوین و تعامل کار                   |
| ۳۸ | نظریه پردازش اطلاعات                      |
| ۳۹ | نشانه‌های استرس در نوجوانی                |
| ۳۹ | منابع استرس                               |
| ۴۰ | عوامل استرس                               |
| ۴۰ | انواع استرس                               |
| ۴۱ | استرس حاد ایزودیک                         |
| ۴۱ | استرس مزمن                                |
| ۴۲ | مشکلات بهداشتی ناشی از استرس              |
| ۴۳ | استرس تحصیلی                              |
| ۴۷ | عوامل ایجادکننده استرس تحصیلی             |
| ۴۸ | اثرات حاصل از استرس تحصیلی                |
| ۴۹ | استرس تحصیلی و دختران                     |
| ۵۰ | آموزش مهارت‌های هوش هیجانی و استرس تحصیلی |
| ۵۴ | مدیریت استرس                              |
| ۵۵ | چرا مدیریت استرس خیلی مهم است؟            |
| ۶۹ | فهرست منابع                               |

## مقدمه

هیچ فردی نمی‌تواند قاطعانه اعلام کند که هیچ گاه در زندگی تحت فشار استرس قرار نگرفته است. در واقع استرس و اضطراب یکی از مهم‌ترین عواملی هستند که آرامش خاطر انسان را بر هم می‌زنند. استرس و اضطراب از جمله هیجانات و احساساتی هستند که نشانه‌ها و علائم آن را افراد حداقل یک بار در زندگی خود احساس کرده‌اند. علائم استرس و اضطراب شامل دو دسته عوامل فیزیولوژیکی و روانشناختی می‌باشد. در صورتی که این علائم نادیده گرفته شوند باعث آسیب در دراز مدت می‌شوند.

برای رسیدن به آرامش، بهتر است عواملی را که موجب ناآرامی روانی می‌شوند، بشناسیم. چرا که استرس امروزه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها تبدیل شده که انکار و به فرار از آن، مشکلی را حل نمی‌کند. استرس، واکنش طبیعی بدن در مواجهه با خطر محسوب می‌شود که وجود سطح معینی از آن نه تنها برای عملکرد مناسب اشخاص، آسیب‌زا نیست، بلکه در مواردی برای حیات لازم است و موجب پویایی و تلاش سازنده افراد می‌شود. زمانی که استرس از حد مجاز فراتر رود و در عملکرد مطلوب فرد اختلال ایجاد کند، دردسرآفرین به حساب می‌آید. در برابر برخی شرایط تنش‌زایی که قابل تغییر به نظر نمی‌رسند، استرس‌های درمان‌نشده، می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری با خود به همراه داشته باشند. استرس علاوه بر تأثیراتی که بر روان و رفتار فرد داشته و موجب بروز اختلالات روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی و ترس می‌شود، گاهی تأثیرات جبران‌ناپذیری بر سلامت جسمانی افراد می‌گذارد و موجب ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، افزایش احتمال بروز حملات قلبی و مغزی، سردردها و میگرن، بیماری‌های پوستی از قبیل (حساسیت‌ها، آکنه، خارش، اگزما)، بیماری‌های

گوارشی نظیر التهاب، زخم معده، سندروم روده تحریک‌پذیر، حالت تهوع، بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و ضعف سیستم ایمنی، التهاب مفاصل، چاقی، لاغری، بی‌خوابی و کابوس‌های شبانه، ریزش مو، دندان‌سابی، خستگی و عدم تمرکز می‌شود. استرس در افراد از موارد متفاوتی ناشی می‌شود و به دلیل تفاوت‌های فردی، برخوردی که هر فرد در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا دارد، می‌تواند متفاوت از بقیه باشد. برخی در برابر یک رویداد تنش‌زا، دچار اختلالات وخیم روانی و جسمانی می‌شوند، در حالی که اشخاص دیگر با همان شرایط و رویداد، استرس کمی را تجربه کرده و یا حتی آن را موقعیتی برای رشد خود می‌یابند. برخی برای فرار از استرس، به مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر پناه می‌برند که نه تنها استرس و مشکلی را حل نمی‌کنند، بلکه مشکلات بزرگ‌تری را هم به دنبال دارند. به دلیل گستردگی اثراتی که استرس و بیماری‌های ناشی از آن در سلامت روان و جسم افراد جامعه دارد، پیشگیری، درمان و آموزش مدیریت استرس اهمیت به‌سزایی دارد.

در این کتاب تلاش شده است به مباحثی در خصوص اضطراب و استرس و تفاوت این دو پرداخته شود. امیدوارم مورد عنایت و توجه مخاطبین گرامی واقع شود.