

# بر اضطراب غلبه کنیم

نویسندگان بر اساس حروف الفبا:

امینه بنائیان دستجردی

الناز سجادی جزی

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : بنائیان دستجردی، امینه، ۱۳۷۲-                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : بر اضطراب غلبه کنیم/ نویسندگان امینه بنائیان دستجردی، الناز سجادی جزی. |
| مشخصات نشر          | : اصفهان: هرمان، ۱۴۰۰.                                                   |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۶۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                |
| شابک                | : ۱۶۰۰۰۰۰ ریال : 978-622-6902-92-2                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                   |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۲۶۷ - ۲۶۸.                                                |
| موضوع               | : فشار روانی                                                             |
| موضوع               | : Stress (Psychology)                                                    |
| موضوع               | : فشار روانی -- پیشگیری                                                  |
| موضوع               | : Stress (Psychology) -- Prevention                                      |
| موضوع               | : فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی                              |
| موضوع               | : Stress management -- Psychological aspects                             |
| موضوع               | : اضطراب                                                                 |
| موضوع               | : Anxiety                                                                |
| موضوع               | : اضطراب -- پیشگیری                                                      |
| موضوع               | : Anxiety -- Prevention                                                  |
| شناسه افزوده        | : سجادی جزی، الناز، ۱۳۶۹-                                                |
| رده بندی کنگره      | : ۵۷۵BF                                                                  |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۵/۹۰۴۲                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۵۰۶۹۴۹                                                                |

**هرمان**  
انتشارات

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - نرسیده به زمزم - پلاک ۲؛ شماره تماس: ۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲

نام کتاب: بر اضطراب غلبه کنیم

نویسندگان: امینه بنائیان دستجردی

نوبت چاپ: اول

الناز سجادی جزی

سال چاپ: ۱۴۰۰

مدیر تولید: سیدمحمد رضا سمسارزاده

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

صفحه آرا: آرگینه وسکانیان

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

پایگاه اینترنتی:

شماره استاندارد بین المللی کتاب:

[www.iranpub.com](http://www.iranpub.com)

۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۲-۹۲-۲

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

## فهرست

مقدمه..... ۵

### بخش ۱ : استرس چیست ؟

فصل ۱: پاسخی به محیط اطرافتان ..... ۱۱

فصل ۲ : منشأ بیولوژیکی استرس ..... ۱۷

### بخش ۲ : درک استرس تان

فصل ۳ : منشأ اصلی استرس ..... ۳۵

فصل ۴ : نشانه‌های رایج و مرموز استرس ..... ۶۳

### بخش ۳ : استرس و سیستم بدن تان

فصل ۵ : چگونه استرس مزمن می‌تواند به سلامتی شما

آسیب برساند ..... ۹۳

### بخش ۴ : برخورد با استرس

فصل ۶ : پاسخ های سالم به استرس ..... ۱۱۳

### بخش ۵ : مدیریت استرس

فصل ۷ : متعادل سازی سبک زندگی جهت به حداقل

رساندن استرس ..... ۱۲۹

فشار روانی یا استرس در روان شناسی به معنی فشار و نیرو می باشد و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس یا عامل تنیدگی نامیده می شود. استرس یک فشار روانی احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند.

هر چیزی می تواند جزء این فشار کوچک باشد مثل پول، کار، درس و ... استرس می تواند روی رفتار شما تأثیر بگذارد؛ به عنوان مثال شما را کم طاقت یا عصبی کند یا روی عملکرد بدن شما تأثیر گذارد؛ مانند لکنت زبان هنگام استرس. و یا حتی می تواند روی اندام و زیبایی صورت شما تأثیر بگذارد.

علائم استرس:

تفکر نگران کننده، شامل اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن، از بین رفتن اشتها و مشکل در تمرکز حافظه است و می تواند سبب به وجود آمدن بعضی بیماری ها مانند MS بشود.

تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را تنیدگی می گوئیم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روان و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود،

## ۶/ بر اضطراب غلبه کنیم

استرس‌زا است. هنگام وارد شدن استرس، بدن واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند.

تنیدگی واکنشی است که در اثر حضور عامل دیگری به وجود می‌آید و قوای فرد را برای روبه‌رو شدن با آن بسیج می‌کند و انسان حالت آماده باش پیدا می‌کند.

تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، بازی‌های پرتنش، مرگ نزدیکان، و وجود یک بیماری بااهمیت در خانواده از جمله عوامل بیرونی رهاسازی فشارعصبی هستند. جالب آنکه حوادث شادی‌آور نیز می‌توانند به همان اندازه وقایع غم‌بار برای انسان فشارزا باشند. برخی از ویژگی‌های شخصیتی، مانند نیاز به دست آوردن رضایت دیگران نیز می‌توانند فشارزا باشند.

تمامی اینها باعث شده است که این روزها واژه استرس بیشتر به گوش رسد و به نظر می‌رسد افراد بیشتری دچار این حالت می‌شوند. تغییرات سریع جهانی و تغییراتی که در سال‌های اخیر در سبک زندگی‌مان به وجود آورده‌ایم و شرایط محیطی، همه زمینه به وجود آوردن این حالت را فراهم ساخته‌اند.

این کتاب در قالب هفت بخش و یازده فصل ارائه شده است که به معرفی استرس و منشا بیولوژیکی آن، دو منشا اصلی استرس و نشانه‌های رایج و مرموز آن، تاثیر استرس بر سیستم بدن و سلامتی، پاسخ‌های سالم در برابر استرس، مدیریت استرس با استفاده از سبک زندگی متعادل و

## بر اضطراب غلبه کنیم/۷

داشتن برنامه کاهش استرس، مدیریت استرس شدید و وقایع ناخواسته، چگونه استرس اطرافیان را کاهش دهیم.

روش برخورد با استرس می‌تواند از نسلی به نسل دیگر منتقل شود، که در این کتاب به آن می‌پردازیم

آنچه در این کتاب بیش از همه مورد تاکید قرار گرفته این است که پاسخ استرس جزئی از دفاع بدن است که از طرف دستگاه لیمبیک مغز هدایت می‌شود و برای اینکه مشکلاتی برای جسم و روح ایجاد نکند باید از طریق تکنیک‌هایی کنترل آن را به قسمت قشر پیش پیشانی مغز بسپاریم. نکته مورد تاکید دیگر این کتاب، مقابله با استرس مزمن است، استرسی که به تدریج و در اثر عوامل محیطی در وجود انسان ریشه می‌دواند و به مرور زمان مشکلات جسمی و روحی فراوانی ایجاد می‌کند.

در پایان امیدواریم این کتاب مورد توجه و پسند خوانندگان محترم واقع گردد و رهگشای زندگی‌شان باشد.