

مدیریت استرس

(شناختی - رفتاری)

www.ketab.ir

مؤلفان:

عدنان سیاحی - نرگس سیاحی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: سیاحی، عدنان، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت استرس (شناختی-رفتاری) / مؤلفان: عدنان سیاحی، نرگس سیاحی.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۷۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

نوع: فضا، روانی - کنترل

موضوع: Stress management

نوع: دانشجویان - راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: College students -- Life skill guides

شناسه اف: سیاحی، عدنان، ۱۳۶۹ -

رده بندی کنگره: ۸۵۱۰۵/ف۵۷۵BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۰.۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۱۱۴۴



انتشارات پژوهندگان راه دانش

ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۲۸۴

نام کتاب: مدیریت استرس (شناختی - رفتاری)

مؤلفان: عدنان سیاحی - نرگس سیاحی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپ: ترنگ

صفحه آرایشی: پژوهندگان

سایز: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۷۵-۶

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

دفتر تهران: ۰۶۶۱۲۰۵۵۴ - ۰۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹ دفتر اهواز: ۰۳۲۲۰۲۸۰۲ - ۰۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	اضطراب
۱۰	علل اضطراب
۱۰	عوامل زیست شناختی و جسمانی
۱۰	عوامل محیطی و اجتماعی
۱۰	عوامل ژنتیکی و ارثی
۱۰	اضطراب مرضی
۱۱	انواع اختلالات اضطرابی
۱۱	اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر
۱۱	اختلال هراس
۱۲	ترس‌های ساده یا خفیه
۱۲	اختلال اضطراب اجتماعی
۱۲	اختلال وسواس
۱۳	اختلال تنش‌زای پس از رویداد
۱۳	اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۴	اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان
۱۴	تغییرات جسمی
۱۴	بروز رفتارهای پرخاشگرانه
۱۵	ترس از مستقل شدن
۱۵	درمان اضطراب
۱۶	فرانگرانی
۱۷	استرس
۱۹	واکنش‌های روانی و هیجانی به استرس
۲۰	نشانه‌های جسمانی استرس
۲۰	نشانه‌های روانی استرس
۲۱	نشانه‌های هیجانی استرس
۲۱	نشانه‌های رفتاری استرس

۲۱	پاسخ به فشار روانی
۲۲	پاسخ‌های روان شناختی به فشار روانی
۲۲	پاسخ‌های فیزیولوژیکی به فشار روانی
۲۲	پاسخ‌های رفتاری به فشار روانی
۲۳	منابع عمده‌ی فشار روانی
۲۳	فشار نقش‌ها
۲۳	شغل
۲۴	روابط بین فردی
۲۴	نظم
۲۴	تعارض‌ها
۲۵	برای برخی افراد هرگونه گذر یا تغییر، استرس‌زا است
۲۵	بحران‌های زندگی
۲۵	ملامت و دلتنگی
۲۶	ضربه‌ی عاطفی
۲۶	تغییر و دگرگونی
۲۶	باورهای غیرمنطقی
۲۶	بیماری مزمن
۲۷	تأثیر استرس و فشار روانی
۲۸	منابع لازم برای مقابله با فشار روانی
۲۸	سلامتی و توانایی
۲۸	افکار مثبت
۲۸	توانایی اجتماعی شدن
۲۹	حمایت اجتماعی
۲۹	عوامل موثر در تشدید فشار روانی
۲۹	پیش‌بینی پذیری
۳۰	امکانات کنترل طول دوره‌ی فشار روانی
۳۰	ارزیابی شناختی
۳۱	احساس کارایی
۳۱	حمایت‌های اجتماعی
۳۲	افراد مقاوم در برابر فشار روانی
۳۳	نشانگان انطباق (سازگاری) کلی

۳۳	واکنش اعلام خطر
۳۳	مرحله مقاومت
۳۳	مرحله افسردگی
۳۴	روش های کاهش فشار روانی
۳۵	پسخوراند زیستی و آموزش آرمیدگی
۳۵	شیوه آرمیدگی
۳۵	ورزش
۳۶	اعتماد کردن
۳۶	ارزشیابی موقعیت
۳۶	بجاء یک کار در هر بار
۳۶	یادکردن فرصت زندگی
۳۷	خوردن غذای سالم و استراحت کردن
۳۷	درمان شناختی رفتاری
۳۹	خصوصیات کلی درمان شناختی - رفتاری
۳۹	سازمان یافتگی
۳۹	کیفیت رابطه درمانی
۳۹	تاکید روی زمان حال
۴۰	شکل بندی
۴۰	فنون درمانی
۴۰	تمرکز بر یک شیء
۴۰	آگاهی حسی
۴۱	فعالیت های جالب
۴۱	سبک های مقابله ای و نقش آن در بروز بیماری ها
۴۱	مدل های مقابله با استرس
۴۲	مدل مقابله ای موس و بیلینگز
۴۲	مقابله متمرکز بر ارزیابی
۴۲	مقابله متمرکز بر مسئله
۴۳	مقابله متمرکز بر هیجان
۴۳	مدل لازاروس و فولکمن
۴۴	انطباق متمرکز بر مسئله
۴۴	انطباق متمرکز بر هیجان

پیشگفتار

جوانان سرمایه‌های هر کشور هستند و یکی از مشکلاتی که در زمینه تحصیل با آن روبه‌رو هستند، مشکلات استرس^۱ و اضطراب^۲ است که از عوامل متعدد درونی و بیرونی نشأت می‌گیرد که سبب کاهش عملکرد جوانان در زندگی روزمره‌شان می‌گردد. اضطراب را به صورت پیش‌بینی و انتظار وقایع ناخوشایند در آینده تعریف می‌شود. نگرانی^۳ هم در افراد سالم و در هم‌افراد ناسالم دیده می‌شود. نگرانی در بین افراد بیشتر از لحاظ کمی و شدت متفاوت است تا از لحاظ کیفی. کنترل ناپذیر دانستن نگرانی و فراگیر شدن آن و ایجاد اختلال در عملکرد روزانه فرد و حضور فرانگرانی^۴ (یا نگرانی در مورد نگرانی) که از مولفه‌های مشکل ساز در فراشناخت است و افکار منفی تکرار شونده، یکی از ویژگی‌های مهم بسیاری از مشکلات روان‌شناختی است. هرگاه نگرانی بهنجار به نگرانی آسیب‌شناختی تبدیل شود، فرانگرانی پیدا می‌کند. برای نمونه، باورهایی مانند اینکه نگرانی من غیر قابل درمان و پیشگیری است، ممکن است نگرانی من نتایج جسمانی و روانی فاجعه‌آمیزی را به دنبال داشته باشد (ولز^۵، ۲۰۰۲). امروزه استرس به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر در زندگی ما مطرح است و افراد باید دائماً روش‌های مقابله‌ای جدیدی برای برطرف کردن آن اتخاذ کنند. نیازهای اقتصادی، درگیری‌های خانوادگی، مسئولیت مردان و زنان در خانه و محیط کار، آلودگی‌های زیست محیطی و درگیری‌های مدرسه همه باعث افزایش استرس در افراد شده‌اند؛ تخمین زده شده که عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماری استرس است (فیس و وودز، ترجمه نام آور، ۱۳۷۴).

آنگونه که راتوس (۲۰۰۷) آورده است، انبوهی از تعاریفات روان‌شناسی، درباره‌ی روش‌هایی است که در آن‌ها فرایندهای ذهنی و رفتاری می‌تواند به افراد، برای مقابله با استرس کمک کنند. روش‌هایی چون کنترل افکار غیر منطقی، کاهش برانگیختگی و کاهش هشدار درونی در کنار ورزش و روشهایی مبتنی بر مهارت حل مساله می‌توانند بر افزایش

1. stress

2. Anxiety

3. Worry

4. Meta worry

5. Wells

عزت نفس و کاهش اضطراب منجر شوند. عوامل استرس‌زا در سلامت عمومی دانشجویان، اثر نامطلوبی دارد و با افزایش عوامل استرس‌زا نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی افزایش و سلامت عمومی کاهش می‌یابد (لو^۱، ۱۹۹۴). همچنین نشان داده شد که آموزش آرام سازی رفتاری یا آرام سازی عضلانی، اضطراب دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد (هالامانداریز و پاور^۲، ۱۹۹۹) و همچنین سلامت روان و شیوه‌ی مقابله‌ی مساله‌مدار رابطه‌ی معناداری دارند و آموزش کنترل و مقابله با استرس، نمرات افراد را در افسردگی، اضطراب بیماری عمومی و اختلال کارکرد اجتماعی بطور معناداری کاهش می‌دهد (میزونو^۳ و همکاران ۱۹۹۹، به نقل از نظامی، ۱۳۸۶).