

به نام خدا

سُکّان استرس و اضطراب در دستان تو

۹۲۵۱۸۸۲

گردآوری و تألیف:

دکتر زهرا محبوبی نیه

متخصص روان‌شناسی سلامت

سرشناسه	محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ =
عنوان و نام پدیدآور	سكان استرس و اضطراب در دستان تو/گردآوری و تألیف زهرا محبوبی‌نیه.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۵۰ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۸۵۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	فشار روانی Stress (Psychology) اضطراب Anxiety BF۵۷۵
رده بندی کنگره	۱۵۵/۹۰۴۲
رده بندی دیویی	۸۵۵۹۶۵۹
شماره کتابشناسی ملی	فیبا
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

www.ketab.ir
ارشدان
مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب: سَكان استرس و اضطراب در دستان تو

گردآوری و تألیف: دکتر زهرا محبوبی‌نیه

ناشر: آموزشی تألیفی ارشدان

ویرایش: اول

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: www.iranypist.com

طراح و گرافیک: www.iranypist.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۸۵۸-۸

شمارگان: ۱۰۰۰

مرکز خرید آنلاین: www.arshadan.com

مرکز پخش و توزیع: www.arshadan.net

قیمت: ۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

تومان ۹۰۰۰۰

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ای که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگوه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

www.ketab.ir

۹	مقدمه
۱۵	فهرست
۲۵	فصل ۱: استرس، تعاریف و مفاهیم استرس
۲۶	مفهوم استرس
۲۸	تأثیرات استرس
۲۹	استرس چیست؟
۳۱	فرآیند استرس
۳۲	نگرش و استرس
۳۲	رویدادهای استرس زا

۳۲		فیزیولوژی استرس
۳۲		سیستم ایمنی و تأثیرات آسیب‌شناسی استرس
۳۳		سیستم ایمنی
۳۴		ارتباط بین استرس و سیستم ایمنی
۳۴		تعامل بین اعصاب و غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی
۳۸		عوامل تأثیرگذار در بروز استرس و تجربه آن
۴۰		منابع استرس
۴۱		فشار روانی تحصیلی
۴۲		شغل و استرس
۴۳		محیط، مسائل اجتماعی و استرس
۴۴		خانواده و استرس
۴۵		عوامل مؤثر بر تجربه استرس
۴۸		امکان کنترل طول دوره فشار روانی
۴۸		علائم و نشانه‌های استرس
۴۹		نشانه‌های جسمی استرس
۴۹		سیستم عضلانی اسکلتی
۴۹		سیستم تنفسی
۵۰		قلب و عروق
۵۰		کبد
۵۰		سیستم معده - روده‌ای
۵۰		سیستم تولید مثل
۵۱		نشانه‌های روانی و رفتاری استرس
۵۲		نوجوانان و استرس
۵۳		اثرات روانی
۵۳		اضطراب
۵۳		افسردگی
۵۳		انواع استرس و تعدیل‌کننده‌های استرس
۵۶		تعدیل‌کننده‌های استرس

فصل ۲: شالوده‌های نظری استرس..... ۵۹

سیر تاریخی استرس..... ۵۹

نظریه‌ها و الگوهای استرس..... ۶۱

نظریه روان تحلیل گری..... ۶۱

نظریه ضعف جسمانی..... ۶۲

نظریه تکوین و تعادل خودکار..... ۶۳

نظریه پردازش اطلاعات..... ۶۳

الگوی فرهنگی اجتماعی..... ۶۴

الگوی مذهبی..... ۶۴

الگوی روان تنی..... ۶۵

الگوی واکنش حفاظتی..... ۶۶

الگوی پاسخ فیزیولوژیکی..... ۶۶

الگوی بیوشیمی..... ۶۸

الگوی دو هرنوند..... ۶۹

الگوی متغیرهای روانشناختی و اختلالات جسمانی..... ۶۹

فصل ۳: مدیریت و راهبردهای مقابله با استرس..... ۷۵

تعریف و اهداف مدیریت جامع استرس..... ۷۵

پیشگیری از بروز استرس..... ۷۷

سبک‌های مقابله با استرس..... ۸۴

فصل ۴: راهبردهای آرام سازی..... ۸۷

روش‌های آرمیدگی..... ۸۷

آرمیدگی پیش رونده..... ۸۸

ریلکسیشن..... ۹۰

آرمیدگی کوتاه..... ۹۱

تنفس دیافراگمی..... ۹۲

تنفس شکمی..... ۹۲

۹۳.....	افکار منطقی و غیر منطقی
۹۴.....	تصویر سازی ذهنی
۹۴.....	ورزش

فصل ۵: راهبردهای معنوی و حمایت اجتماعی..... ۹۷

۹۸.....	روش‌های مدیریت معنوی استرس
۹۸.....	۱. شرکت در مراسم مذهبی
۹۸.....	۲. دریافت حمایت اجتماعی
۹۹.....	۳. کارهای خیریه و داوطلبانه
۱۰۰.....	۴. بخشش
۱۰۱.....	۵. شکرگزاری
۱۰۱.....	عوامل روانی اجتماعی تعدیل کننده استرس
۱۰۱.....	حمایت اجتماعی
۱۰۲.....	انواع حمایت‌های اجتماعی
۱۰۳.....	راهبردهای بین فردی
۱۰۳.....	ارتباط
۱۰۴.....	ارتباط غیر کلامی
۱۰۵.....	ابراز وجود

فصل ۶: راه و روش‌های مختلف رفتاری، شناختی و هیجانی..... ۱۰۷

۱۰۷.....	گزینش و فراگیری رفتار قاطعانه
۱۰۹.....	حل تعارض
۱۱۰.....	مراحل حل تعارض
۱۱۰.....	۱. تعریف مسئله و توافق روی آن
۱۱۱.....	۲. گفتگو در مورد مسئله
۱۱۱.....	۳. پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف
۱۱۱.....	۴. سنجش راه‌حل‌ها و برگزیدن مناسبترین راه‌حل
۱۱۲.....	تشکیل یک شبکه حمایتی