

مدیریت استرس

www.ketab.ir
مؤلفان
محمد تقی جباری

مطهره فخرپور

فهرست نویسی

سرشناسه	جهانپور اعزاز، محمدتقی
عنوان و نام پدیدآوران	مدیریت استرس / مولفان محمدتقی جهانپور، مطهره فتحعلی پور
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۸۶ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص ۷۵-۸۶
موضوع	فشار روانی - کنترل Stress management
موضوع	فتحعلی پور، مطهره، ۱۳۶۲
رده بندی کنگره	RA۷۸۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۹۸
شماره ثبت کتابخانه ملی	۷۶۳۵۴۸۹
اطلاعات مورد کتابخانه ملی	فیبا

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، چاپ افست، فتوکپی، و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش، و یا عرضه کند، در صورتی 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.

مدیریت استرس	:	نام کتاب
محمدتقی جهان‌پور، مطهره فتحعلی‌پور	:	مؤلفان
انتشارات رشد فرهنگ	:	صفحه‌آرایی
مهندس ریحانه رحیمی	:	طراح جلد
واصف	:	لیتوگرافی، چاپ و صحافی
اول - تابستان ۱۴۰۰	:	نوبت چاپ
۳۰۰ نسخه	:	شمارگان
۲۶۰۰۰ تومان	:	بها
رقعی	:	قطع

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۷۸-۹

ISBN: 978-622-205-378-9

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

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	فصل یکم: استرس
۱۳	مفهوم استرس
۱۷	سیر تاریخی استرس
۱۹	فصل دوم: نظریه‌های استرس
۱۹	نظریه‌هایی در ارتباط با استرس
۱۹	نظریه روان‌تحلیلی
۲۱	نظریه تکوین و تعادل خودکار
۲۲	نظریه پردازش اطلاعات
۲۳	فصل سوم: واکنش‌های بدن به استرس
۲۳	قلب و مشخصات آن
۲۳	قلب و رگ‌های خونی
۲۴	اختلالات قلبی عروقی
۲۷	واکنش بدن در برابر فشار روانی
۲۷	علائم روانی
۲۸	علائم ذهنی
۲۸	علائم رفتاری
۲۸	استرس فیزیولوژی و بیماری
۲۹	واکنش پذیری سیستم قلبی عروقی و بیماری
۳۰	تعریف فشارخون و فشارخون بالا
۳۳	عوامل مؤثر بر فشارخون

۳۲	انواع فشار خون بالا
۳۴	فشار خون بالای ثانویه
۳۵	شایع‌ترین عوامل مؤثر بر فشارخون بالا در نوع ثانویه
۳۶	علائم بالینی فشار خون بالا
۳۶	عوارض شایع فشارخون بالا
۳۸	استرس و فشار خون بالا
۴۰	عوامل مؤثر بر خطر بیماری‌های قلبی
۴۰	عوامل خطرناک‌تری زیستی و مربوط به شیوه زندگی بر بیماری‌های قلبی
۴۲	شخصیت نوع A و بیماری قلبی
۴۳	اثرات روانی - اجتماعی بیماری قلبی
۴۶	استرس و بیماری کرونری قلب
۴۷	استرس آزمایشی و بیماری کرونری قلب
۴۹	فصل چهارم: روش‌های مقابله با استرس
۴۹	کنار آمدن با استرس
۵۰	شیوه‌های کنار آمدن با استرس
۵۳	روش‌های مبارزه با استرس
۵۵	تمریناتی برای کاهش استرس
۵۷	بیماری‌های جسمی و استرس
۵۸	مهارت‌های مورد نیاز کنترل استرس
۶۰	شیوه‌های مقابله با استرس
۶۳	فصل پنجم: سنجش و آموزش استرس
۶۳	سنجش استرس
۶۴	آموزش استرس
۶۷	فصل ششم: پژوهش‌های انجام شده پیرامون استرس
۷۳	فهرست منابع

در دنیای امروز، استرس بیش از هر عامل دیگری ناشی از زیادی فشار یا تقبل مسئولیت‌های سنگین است. هم خانه و هم محل کار می‌تواند صحنه بروز بسیاری از آشفتگی‌ها و تنش‌های جسمانی و روانی باشد که به تدریج به وجود می‌آید و چنانچه از آن‌ها غفلت کنیم به خطری جدی برای سلامتی تبدیل خواهند شد (آرین، ۱۳۸۰: ۵۹).

تحقیقات همچنین نشان داده است که رویارویی دایمی با بیماران، داشتن مسئولیت سلامت انسان‌ها، انجام فرایندهای بالینی، مواجهه با بیماران در حال احتضار، عدم وجود کافی در کار آنها، برخورد با موقعیت‌های اضطراری و غیر قابل پیش بینی باعث بروز مشکلات روانی و جسمی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا خواهد شد (دیکر، ۱۹۹۷: ۵۹).

از آن جا که محیط‌های روانی- فیزیکی و فیزیولوژیکی همیشه با نیازهای موجودات زنده سازگار نمی‌باشند، هنگامی که ناسازگاری از حد معمول فراتر می‌رود، نوعی پاسخ سازگاری به نام پاسخ فشار روانی در بدن آغاز می‌گردد. پاسخ مزبور دو سیستم عصبی خودمختار سمپاتیک یا سیستم

سریع و سیستم هورمونی - عصبی یا کند را در بدن فعال می‌سازد (زارکویک^۱، ۲۰۰۳: ۵).

سیستم عصبی نقش اصلی در فعالیت‌های هموستازی بدن و پاسخ به فشار روانی ایفا می‌کند و به دو صورت مستقیم و غیر مستقیم وارد عمل می‌شود. به نظر والتر کانون، در مسیر غیر مستقیم یا محور سمپاتیک مرکزی - فوق کلیوی - فشارهای روانی از مسیر هیپوتالاموس و سیستم عصبی سمپاتیک، قسمت مرکزی غدد فوق کلیوی را برای ترشح دو هورمون کاتکولامینی (اپی نفرین و نوراپی نفرین) به جریان خون تحریک می‌کنند (ژوهان^۲، ۲۰۰۳: ۱۶۹).

تحریک این سیستم موجب افزایش فعالیت و ضربان قلب، افزایش فشار خون و... می‌گردد (کریگر^۳، ۲۰۰۳: ۶۵).

در سیستم هورمونی - عصبی یا محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - قشر فوق کلیوی فشارهای روانی مانند امتحان، چربازی و غیره با تحریک هسته‌های پاراوتتریکولر هیپوتالاموس موجب آزادسازی عامل افزایش دهنده کورتیکوتروپین می‌گردند. این عامل در هیپوفیز قدامی باعث ستر آدرنوکورتیکوتروپین و در نهایت تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح

^۱ Zarkovic

^۲ John

^۳ Kreyer

هورمون‌های گلوکوکورتیکوئیدی (مانند کورتیزول) می‌گردد (زارکوویک، ۲۰۰۳).

هورمون‌های گلوکوکورتیکوئیدی موجب بسیج انرژی به بافت‌ها و افزایش فعالیت قلبی-عروقی، تأثیر بر سیستم ایمنی و جلوگیری از فعالیت‌های پرانرژی می‌گردند. بنابراین تحریک محور سمپاتیک مرکزی - آدرنال - و محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - قشر فوق کلیوی موجب هورمون‌های کاتکول آمینی و گلوکوکورتیکوئیدی (کورتیزول) و در نهایت افزایش فعالیت قلبی عروقی (افزایش ضربان قلب و فشار خون) می‌گردد (گویمان^۱، ۲۰۰۴: ۱۱۱). در این فصل در ابتدا به بررسی استرس، تاریخچه توجه به استرس، نظریه و عوامل مؤثر بر آن و ... پرداخته شده است. پس از آن در بخش دوم به بررسی بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا و تأثیر استرس و در نهایت به مطالعات و پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام شده درباره موضوع پرداخته شده است.

^۱ Goymann