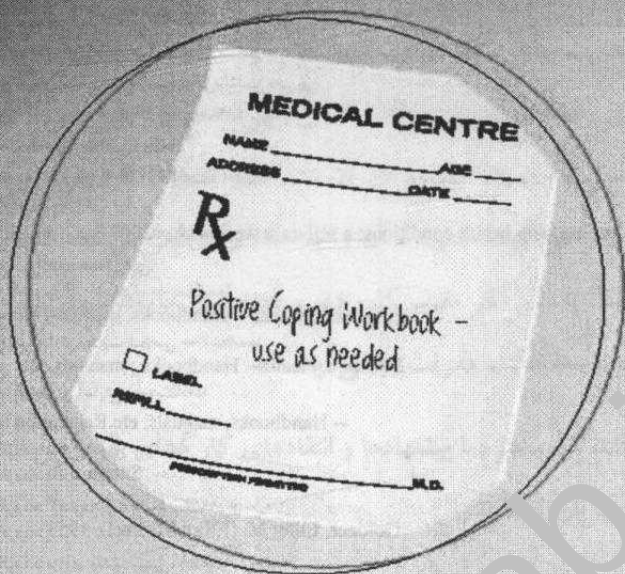




مقابله مثبت با مشکلات سلامتی

کتاب خود مرئوس

نویسندگان:

دن بيلسکر، جوتي سامارا، اليوت گلدفرد

مترجمين:

سيمين مرادي مقدم، سميه محبي، ياسمن دميرچي

سرشناسه: بیلسکر، دن؛ Bilsker, Dan
 عنوان و نام پدیدآور: مقابله مثبت با مشکلات سلامتی: کتاب خودمراقبتی / نویسندگان دن بیلسکر، جوتی سامارا، الیوت گلدنر؛
 مترجمین سیمین مرادی مقدم، سمیه محبی، یاسمن دمیرچی.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان داد، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص: جدول.
 شابک: ۳۰۰۰۰۰ ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۵۱-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Positive coping with health conditions: a self-care workbook, c2009.
 عنوان دیگر: کتاب خودمراقبتی.
 موضوع: فشار روانی — کنترل — دستنامه‌ها
 موضوع: Stress management -- Handbooks, manuals, etc.
 موضوع: اقیب از سلامت شخصی — دستنامه‌ها
 موضوع: Self-care, Health-- Handbooks, manuals, etc.
 موضوع: آرامش و آسایش — دستنامه‌ها
 موضوع: -- Handbooks, manuals, etc.
 شناسه افزود سامارا، جوتی
 شناسه افزود: Sam, Joti
 شناسه افزوده: کار، الیوت، بایکل ۱۹۵۳-م.
 شناسه افزوده: Goldner, Elliot M. (Elliot M.) 1953-
 شناسه افزوده: مرادی مقدم، سیمین، ۱۳۵۸، مترجم
 شناسه افزوده: محبی، سمیه، ۱۳۶۱- مترجم
 شناسه افزوده: دمیرچی، یاسمن، مترجم
 رده بندی کنگره: RAV۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۰۹۴۳

عنوان	مقابله مثبت با مشکلات سلامتی
نویسندگان	دن بیلسکر، جوتی سامارا، الیوت گلدنر
مترجمین	سیمین مرادی مقدم، سمیه محبی، یاسمن دمیرچی
ناشر	روان داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۹
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۵۱-۸
قیمت	۳۰۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان آب،
 پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳
 شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳
 فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷



مقدمه مترجمین

زندگی در جوامع صنعتی و پیشرفت سریع بشر، چالش‌هایی را برای انسان امروز به ارمغان آورده است. مقابله با چالش‌های مثبت، هیجان‌انگیز و پاداش‌بخش و با نگاهی به آینده است در حالی که مقابله با چالش‌های منفی، رنج‌آور و استرس‌زا بوده و فعالیت‌های اجتماعی فرد و کیفیت زندگی او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در نتیجه، نیاز انسان امروز فراگیری ابزارهای مقابله فعالانه و مثبت در مقابل این چالش‌هاست. از میان عوامل استرس‌زا، تاثیرگذار در زندگی فردی، استرس‌های مرتبط با سلامتی در این کتاب مطرح شده است. در این کتاب با هدف آموزش مهارت‌های مقابله مثبت در برابر چالش‌ها و استرس‌های زندگی روزمره و همچنین چگونگی کنار آمدن موثر و کنترل این استرس‌ها، نگاشته شده است؛ به نحوی که با آن، فراگیری و تمرین فعالیت‌هایی از جمله آرمیدگی، مدیریت نگرانی، فعال‌سازی زندگی، حل مساله، مدیریت افکار افسرده‌کننده، مدیریت خشم، برقراری روابط بین فردی، و غیره به منظور آموزش مهارت‌های مقابله مثبت، به ترتیب و با ارائه مراحل کامل ارائه شده‌اند. همچنین قسمت‌هایی جهت یادداشت کردن برنامه‌ها، تمرین‌های خواسته شده در هر مرحله و خودآزمایی شخصی تعبیه شده است که یاری‌بخش فرد در طی کردن مراحل فراگیری مهارت‌هاست و در انتها استفاده از این مهارت‌ها در موقعیت‌های برانگیزاننده مطرح شده است.

کتاب حاضر قابل استفاده برای همگان از جمله، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشت روان و نیز افرادی که احساسی از این مشکل دارند و خانواده این افراد، می‌باشد. مترجمین امیدوارند ترجمه این اثر گامی کوچک در راستای تحقق هدف موردنظر بوده و مورد استفاده تمامی علاقه‌مندان سلامت روان قرار گیرد. در پایان امید است خوانندگان گرامی با ارائه نقطه نظرات ما را در ارائه اثری بهتر در چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

با آرزوی موفقیت و بهروزی

سیمین مرادی مقدم، سمیه محبی، یاسمن دمیرچی

فهرست مطالب

۸	مقدمه.....
۱۴	آزمون علانم استرس.....
۲۲	مهارت‌های مقابله مثبت.....
۲۶	آرمیدگی.....
۴۰	دیریت نگرانی.....
۴۴	فعال سازی زندگی.....
۵۹	فعال سازی زندگی خود.....
۶۱	حل مشکلات.....
۷۷	مدیریت افکار اف برده تننده.....
۹۵	مدیریت عصبانیت.....
۱۱۵	برقراری ارتباط.....
۱۲۸	ساختن رابطه.....
۱۳۲	استفاده از مهارت‌های مقابله مثبت.....
۱۲۸	تغییرات زندگی.....
۱۲۸	درد.....
۱۲۸	خوابیدن.....
۱۲۸	فعالیت‌های جسمی.....
۱۲۸	تغذیه.....
۱۲۸	لیست مشکلات سلامت.....

مشکلات سلامتی می‌تواند از طریق درد، دیگر علائم جسمی و محدودیت‌های مؤثر بر فعالیت‌های روزمره تأثیرات آزاددهنده‌ای بر زندگی داشته باشد. ممکن است نیاز باشد شما تحت آزمایش و درمان‌هایی قرار بگیرید؛ طبق برنامه زمانی مشخصی دارو دریافت کنید؛ تغییراتی در رژیم غذایی خود بدهید و زندگی‌تان را طور دیگری تنظیم نمایید. مدیریت یک مشکل سلامتی می‌تواند بسیار دشوار باشد. این کتاب در کنار آمدن با این مشکلات به منظور لذت بردن بیشتر از زندگی به شما کمک خواهد کرد.

انواع مختلفی از مشکلات سلامتی با چالش‌های منحصر به فرد وجود دارد؛ اما این کتاب می‌تواند به شما در مقابله با هر بیماری یا مشکل سلامتی که با آن روبرو می‌شوید، کمک کند. اگر به دانستن مشکلات سلامتی جسمی رایج علاقه‌مند هستید، می‌توانید به انتهای کتاب مراجعه نمایید.

این کتاب با هدف نشان دادن چگونگی کنار آمدن بهتر با استرس سلامتی و غلبه بر علائم آن نگارش شده است. این علائم، می‌تواند فائق آمدن بر مشکلات سلامتی را سخت‌تر کند. وقتی از علائم جسمی مثل درد، خستگی و درمان‌ها احساس ناراحتی کنید، علائم استرس می‌تواند پیشرفت کرده و مقابله با وضعیت بدنی را دشوارتر کند.

این علائم شامل موارد زیر می‌باشد:

- خلق پایین یا افسرده
- نگرانی و اضطراب
- ناامیدی، تحریک پذیری و خشم
- انزوای اجتماعی

علائم استرس رنج‌هایی که بر اثر مشکل سلامتی شما ایجاد می‌شوند را تشدید می‌کند. این علائم می‌توانند حضور در جلسات پزشکی، ادامه خودمراقبتی و فعال ماندن را دشوار کنند.