

راهنمای درمان

شناختی استرس

مؤلف:

زهرا خدادادی تختی



- سرشناسه : خدادادی تختی، زهرا، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای درمان شناختی استرس / مولف زهرا خدادادی تختی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات طاهری : ۱۳۹ ص.
شابک : 978-622-263-519-0
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : فشار روانی -- کنترل
موضوع : Stress management
موضوع : فشار روانی -- درمان
موضوع : Stress (Psychology) -- Treatment
موضوع : شناخت درمانی
موضوع : Cognitive therapy
موضوع : فرایند شناخت درمانی
موضوع : Metacognitive therapy
رده بندی کنگره : BF۵۷۵
رده بندی دیویی : ۵۵/۹۰۴۲
شماره : ۷۵۶۷۹۸۹
کتابشناسی ملی :
وضعیت رکورد : فیبا



راهکارهای درمان شناختی استرس

زهرا خدادادی تختی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۳۹

قیمت: ۴۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۵۱۹-۰

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱۰.....	استرس
۱۰.....	آیا همه استرس ها بد هستند؟
۱۳.....	هانس سلیه
۱۴.....	مراحل استرس
۱۵.....	ابعاد دیدگاه
۱۶.....	استرس منفی و استرس مثبت
۱۸.....	عوامل موثر در تشدید فشار روانی
۲۰.....	عوامل استرس زا
۲۱.....	هورمون های استرس
۲۳.....	هورمون آدرنالین
۲۴.....	هورمون کورتیزول
۲۶.....	انواع استرس
۲۷.....	استرس لحظه ای
۲۸.....	استرس لحظه ای اپیزودیک
۲۹.....	استرس مزمن
۳۰.....	دلایل ایجاد استرس
۳۱.....	علائم استرس

۳۲		سردرد استرسی
۳۳		زخم‌های استرسی
۳۴		غذا خوردن استرسی
۳۴		استرس در محل کار
۳۵		استرس و اضطراب
۳۶		مدیریت استرس
۳۸		تأثیر استرس بر بدن
۴۰		دستگاه‌های تنفسی و قلبی عروقی
۴۱		دستگاه گوارش
۴۲		سیستم عضلانی
۴۲		سیستم جنسی و تولید مثل
۴۳		سیستم ایمنی
۴۴		انواع استرس از و روش‌های کنترل آنها
۴۵		چهار نوع رایج استرس
۴۶		۱. استرس زمانی
۴۶		مدیریت استرس زمان
۴۸		۲. استرس آینده
۴۹		مدیریت استرس آینده
۵۰		۳. استرس موقعیتی

- ۵۰ مدیریت استرس موقعیتی
- ۵۲ ۴. استرس روبه‌رو شدن
- ۵۲ مدیریت استرس روبه‌رو شدن
- ۵۴ استرس مزمن و راه‌های غلبه بر آن
- ۵۵ دلایل استرس مزمن
- ۵۶ چگونه استرس مزمن را تشخیص دهیم؟
- ۵۸ برای مقابله با استرس مزمن چه کاری می‌توان انجام داد؟
- ۶۰ عوارض استرس مزمن بر بدن چیست؟
- ۶۰ پاسخ به استرس
- ۶۱ استرس مزمن از کیفیت زندگی می‌کاهد
- ۶۹ استرس را به حال خودش رها نکنید!
- ۷۰ چه نوع استرسی برای شما مفید است؟
- ۷۱ استرس خوب در برابر استرس بد
- ۷۳ منشأ استرس خوب
- ۷۴ چگونه استرس خوب می‌تواند به استرس بد تبدیل شود؟
- ۷۵ چگونه استرس بد می‌تواند به استرس خوب تبدیل شود؟
- ۷۶ چگونه می‌توان استرس خوب بیشتری را وارد زندگی کرد؟
- ۷۹ چرا استرس خطرناک است؟
- ۸۳ درمان