

مدیریت استرس در زمان بحران (کرونا)

نویسندگان: مایک تاینن و ساشا لیوویتز

مترجمین:

زرین حسینی کوملایی - حمیده ذیگلری

ویراستار:

دکتر رقیه وجیهه جمال - منصوره بیرانوند



سرشناسه	:	تایمن، مایک Taigman, Mike
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت استرس در زمان بحران (کرونا)/ نویسندگان مایک تایمن و ساشا لیبویتز؛ مترجمین زرین حسینی کوملایی، حمیده ذیگلری؛ ویراستار: رقیه وجیهه جمال، منصوره بیرانوند.
مشخصات نشر	:	تهران: برگ و باد، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۹۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۳-۹-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Super-charge your stress management in the age of COVID-19: a handbook for emergency services and healthcare professionals, 2020.
یادداشت	:	کتابنامه
عنوان دیگر	:	مدیریت استرس خود را در زمان همه‌گیری کووید-۱۹ تقویت کنید.
موضوع	:	فشار روانی - کنترل Stress management کووید-۱۹ COVID-19 (Disease) کرونا ویروس Coronavirous
شناسه افزوده	:	لیبویتز، ساشا
شناسه افزوده	:	Liebowitz, Sascha
شناسه افزوده	:	حسینی کوملایی، زرین، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	:	ذیگلری، حمیده، مترجم
شناسه افزوده	:	وجیهه جمال، رقیه، ۱۳۵۱ - ویراستار
شناسه افزوده	:	بیرانوند، منصوره، ۱۳۶۰ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BF575
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۰۶۳۰۹
وضعیت رکورد	:	فیپا

مدیریت استرس در زمان بحران (کرونا)

✍ مترجمین:	زرین حسینی کوملایی - حمیده ذیگلری
✍ ناشر	برگ و باد
✍ شمارگان	۵۰۰ نسخه
✍ نوبت چاپ	اول ۱۴۰۱
✍ قیمت	۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-94083-9-1



www.ketab.ir

مرکز فروش کتاب:

۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

۱	مقدمه
۷	بیا باید واقع بین باشیم
۱۶	داستانی واقعی از شرایط بحرانی
۲۰	درک واکنش های استرسی
۳۰	راهکارهای مدیریت استرس
۳۰	آرام سازی جسم
۴۵	قدرت ذهن
۵۴	مدیریت هیجانات
۶۸	همراهی و همگامی
۷۰	تقویت روابط
۷۲	اهمیت خانواده و دوستان
۷۶	رهبری
۸۰	مدیریت خاص استرس
۸۴	ما می توانیم
۸۶	منابع

مقدمه

یکی از دوستانم، دنیل بارنز^۱ که بهیار است این مطلب را در صفحه‌ی فیس‌بوکش منتشر کرده است:

«امشب دختر بزرگم به نوعی قلبم را شکست ... بچه‌ها گاهی انسان را به فکر می‌اندازند. در حال مرتب کردن لباس کار دیگرم برای فردا بودم (ما همیشه یک دست لباس کار اضافی همراه خود داریم) که دخترم پرسید: چرا همیشه دو دست لباس برمی‌داری اما با همان لباس قدیمی سر کار می‌روی و به خانه برمی‌گردی؟ خیلی ساده جواب دادم: که اگر نیاز به تعویض لباس باشد همیشه یک دست لباس اضافه همراهم باشد. بی‌اختیار به من نگاه کرد و گفت: «مامان لطفاً کرونا و ویروس را با خودت به خانه نیاور.» اشک در چشمانم حلقه زد، دخترهای من نیز مثل بسیاری از کودکان مادرشان پرستار اورژانس است و بهیار آمبولانس.»

من افتخار ۴۰ سال خدمت در اورژانس را دارم، کارم را با بهیاری شروع کردم و حالا در مراکز سلامت عمومی، بیمارستان‌ها و شبکه‌های بهداشت تحت نظارت شرکت فرست واچ^۲ فعال هستم. تجربه، واقعیتی انکارناپذیر را به من آموخته است: سلامت و راه بیمار و جامعه ارتباط مستقیم با سلامت جسم و روان کادر درمان که در خط مقدم مراقبت و حفظ سلامت افراد هستند، دارد.

به تناسب شغلی که دارم تلاش کرده‌ام به مدیران بهداشتی و درمانی کمک کنم تا راهکارهای حمایت بهتر از افراد خط مقدم سلامت را بهبود بخشند. به عقیده‌ی من هدف یک مدیر و مسوول، اطمینان یافتن از این موضوع است که متخصصان در خط اول، سیستم، ابزار و منابع لازم برای انجام وظیفه‌شان را در اختیار داشته باشند. از آنجا که سالها عضو چندین بخش اورژانس بوده‌ام و مدیریت گروه را به عهده داشته‌ام،

^۱ Danielle Barnes

^۲ First Watch