

استرس و اضطراب در نوجوانان

محمد علی شهبانی

عبدالکریم سالاری

احمد ملکی بیلندی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : شیبانی، محمدعلی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور : استرس و اضطراب در نوجوانان/محمدعلی شیبانی، عبدالکریم سالاری، احمد مائلی بیلندی.
مشخصات نشر : فیض آباد مه ولات؛ انتشارات جالیز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۱۲ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۷-۲۹-۶
وضعیت فهرست نویسی : فبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : اضطراب در نوجوانی.
موضوع : Anxiety in adolescence
موضوع : فشار روانی در نوجوانان
موضوع : Stress in adolescence
شناسه افزوده : سالاری، عبدالکریم، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده : مائلی بیلندی، احمد، ۱۳۷۵ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ش۹۶/ف۳ /BF۷۲۴
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۱۱
شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۳۵۸



استرس و اضطراب در نوجوانان

مؤلفین: محمدعلی شیبانی، عبدالکریم سالاری، احمد مائلی بیلندی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۱۴

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۷-۲۹-۶

طراح جلد: صادق شیبانی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: خراسان رضوی مه ولات، مدرس ۴ پ ۱۰ تلفن تماس: ۰۵۱۵۶۷۲۸۷۹۷-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

دفتر پخش: مشهد، پیروزی ۱۷ پلاک ۱۵ واحد ۳ تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵

فهرست مطالب

۱	فصل اول
۱	سلامتی
۲	مقدمه
۳	سلامتی
۶	عوامل موثر بر سلامتی
۹	عوامل مخاطر سلامتی
۱۲	فصل دوم
۱۲	اختلالات روانی
۱۳	اختلالات روانی
۱۶	علل ناهنجاری رفتار
۱۹	سبب شناسی اختلالات روانی
۱۹	نشانه شناسی اختلالات روانی
۲۰	انواع اختلالات روانی
۲۳	اختلال شخصیت
۲۵	فصل سوم
۲۵	اضطراب
۲۶	اضطراب
۲۷	اختلالات اضطرابی
۳۱	تاریخچه پیدایش اضطراب
۳۲	نظریه هایی در زمینه ی اضطراب
۳۸	انواع اضطراب
۴۴	هراس ها و فوبی ها

ح ۱ استرس و اضطراب در نوجوانان

۴۶	نشانه شناسی اضطراب
۵۱	الگوهای اضطرابی و علائم آن
۵۳	ویژگی های اضطراب
۵۵	ویژگی ها و خصوصیات افراد مضطرب
۵۶	نوجوانی و اضطراب
۵۹	شیوه های پاسخ و واکنش در مقابل اضطراب
۶۰	فصل چهارم
۶۰	استرس
۶۱	استرس و فشار روانی
۶۳	تعریف و توصیف استرس
۶۶	نشانیان انطباق عمومی سلیه
۶۹	روش های پیشگیری از استرس
۷۱	منابع و عوامل استرس
۷۳	عوامل فشارزای محیطی - اجتماعی
۷۴	رویدادهای زندگی به عنوان عوامل فشارزا
۷۵	منابع تنش و فشار در خانواده
۷۷	عوامل شخصیتی - زیست شناختی و روانشناختی تنش زا
۷۸	منابع تنش زای اجتماعی
۸۰	انواع استرس
۸۳	انواع واکنش در مقابل استرس
۸۷	خصوصیات موقعیت فشارزا
۸۸	رویکردها و نظریه های مربوط به استرس
۹۳	نوجوانی و استرس

۹۶	روش های درمان استرس
۹۹	مقابله
۱۰۰	شیوه های مقابله
۱۰۲	شیوه ی مقابله متمرکز بر مسئله
۱۰۵	شیوه ی مقابله متمرکز بر هیجان
۱۱۰	شیوه های مقابله ی ناکارآمد
۱۱۳	فهرست منابع