

استرس و روش مدیریت آن

مؤلفان:

دکتر اسفندیار آزاد

عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر محمد باقر حسنونند

ویراستار:

زهرا پور شعبان کیاسرایی



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه : آزاد، اسفندیار، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام : استرس و روش مدیریت آن/مولفات اسفندیار آزاد، محمدباقر
پدیدآور : حسنوند ؛ ویراستار زهرا پورشعban کیاسرایی.
مشخصات نشر : تهران : آواک نور، ۱۴۰۰.
مشخصات : ۱۶۰ ص.
ظاهری :
شابک : 978-600-309-858-9
وضعیت فهرست : فیبا
نویسی :
یادداشت :
موضوع : فشار روانی
Stress (Psychology)
فشار روانی کار -- مدیریت
Job stress -- Management
شناسه افزوده : حسنوند، محمدباقر
شناسه افزوده : پورشعban کیاسرایی، زهرا، ۱۳۷۳-، ویراستار
رده بندی کنگره : BF۵۷۵
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره : ۸۷۴۵۶۶۲
کتابشناسی :
ملی :
اطلاعات رکورد : فیبا
کتابشناسی :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

استرس و روش مدیریت آن

مؤلفان: دکتر اسفندیار آزاد - دکتر محمد باقر حسنونند

ویراستار: زهرا پورشعبان کیاسرای

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۵۸-۹



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

۹	پیش گفتار.....
۱۱	فصل اول: استرس چیست.....
۱۲	ترس در مقابل اضطراب؛ چه تفاوت هایی وجود دارد.....
۱۳	در زمان استرس برای بدن چه اتفاقی می افتد؟.....
۱۴	علائم و نشانه های رایج استرس بیش از حد.....
۱۶	استرس چگونه تشخیص داده می شود؟.....
۱۷	علل اصلی استرس.....
۲۳	منابع.....
۲۵	فصل دوم: تاریخچه ی واکنش به استرس.....
۲۷	چرخه ی استرس.....
۲۸	پاسخ جنگ یا گریز: سنگ بنای تحقیقات استرس.....
۲۹	مفهوم هموستاز.....
۳۰	پاسخ جنگ یا گریز.....
۳۲	نظریه های احساسات.....
۳۴	منابع.....
۳۷	فصل سوم: تاثیر استرس بر عملکرد مغز و سیستم ایمنی.....
۳۷	۱. استرس و عوارض عملکرد مغزی.....
۳۸	استرس و حافظه.....
۴۲	استرس، شناخت و یادگیری.....
۴۴	۲. استرس و عملکرد سیستم ایمنی.....
۴۶	مسیرهای ارتباطی بین استرس و سیستم ایمنی.....
۴۶	سیستم عصبی سمپاتیک.....
۴۷	محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال.....
۴۹	فعالیت پاراسمپاتیک.....

۵۰	تأثیر فرایندهای درون فردی و بین فردی بر عملکرد سیستم ایمنی
۵۱	فرایندهای درون فردی و تضعیف سیستم ایمنی
۵۴	فرایندهای بین فردی و تضعیف سیستم ایمنی
۵۷	روانشناختی مثبت: خوش بینی و عواطف مثبت
۵۸	فرایندهای بین فردی و تعدیل/تقویت سیستم ایمنی
۶۰	منابع
۶۹	فصل چهارم: کنترل و استرس
۷۰	کنترل رفتاری و پاسخ های فیزیولوژیکی استرس
۷۲	کنترل و تلاش
۷۳	کنترل و ترس
۷۳	کنترل و کار
۷۴	کنترل ادراک شده
۷۶	حس کنترل
۷۸	کنترل شناختی و مقابله
۷۹	خود کنترلی
۸۱	کنترل و بهزیستی
۸۱	کنترل و پیری
۸۲	کنترل و درد
۸۳	کنترل و بیماری
۸۵	منابع
۸۹	فصل پنجم: عوامل محیطی و استرس
۸۹	پیشینه تاریخی
۹۱	فرآیند استرس
۹۳	توزیع اجتماعی عوامل استرس زا
۹۵	تأثیر عوامل محیطی بر استرس
۹۵	موقعیت های اجتماعی
۹۵	سن
۹۶	جنسیت

۹۷	وضعیت تأهل
۹۸	نژاد و قومیت
۹۹	وضعیت شغلی
۹۹	وضعیت اجتماعی و اقتصادی
۱۰۰	نقش های اجتماعی
۱۰۱	نقش های خانوادگی
۱۰۱	نقش کار
۱۰۲	تلافی نقش های کار و خانواده
۱۰۴	سویه های محیطی
۱۰۴	تفاوت در مواجهه و آسیب پذیری در برابر عوامل استرس زای محیطی
۱۰۶	منابع

فصل ششم: مدیریت استرس

۱۱۰	راهبردهای کوتاه مدت کاهش استرس در هر جا
۱۱۰	۱. تصویرسازی هدایت شده را امتحان کنید
۱۱۷	۲. مدیتیشن کنید
۱۲۶	۳. آرام سازی پیشرونده عضلانی را تمرین کنید
۱۲۸	۴. روی تنفس تمرکز کنید
۱۲۸	۵. پیاده روی کنید
۱۲۹	راهبردهای سریع کاهش استرس در خانه
۱۲۹	۱. در آغوش گرفتن یکی از عزیزان
۱۳۰	۲. از رایحه درمانی لذت ببرید
۱۳۰	۳. اثر هنری ایجاد کنید
۱۳۱	راهبردهای بلندمدت کاهش استرس برای سلامتی پایدار
۱۳۱	۱. یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید
۱۳۱	۲. برای فعالیت های اوقات فراغت وقت بگذارید
۱۳۲	۳. عادت خودگویی مثبت را در خود ایجاد کنید
۱۳۶	۴. یوگا را تمرین کنید
۱۳۸	۵. ابزار قدردانی کنید

پیش گفتار

با وجود تحقیقات قابل توجه در مورد استرس، اضطراب و رویکردهای به ظاهر بی‌شمار برای مدیریت و کاهش آن، استرس یک واقعیت اجتناب ناپذیر در زندگی است. همه‌ی ما با عدم قطعیت، مشکلات، بیماری، پیری، مرگ و ناتوانی در کنترل کامل رویدادهای زندگی، در حال زندگی هستیم. استرس به عنوان هرگونه چالش در تعادل بدن (همچنین به عنوان هموستاز) تعریف می‌شود. چالش‌ها می‌توانند از تغییرات ساده‌ی آب‌وهوا گرفته تا اخبار آسیب‌زای جهانی، ضرب‌الاجل‌های نزدیک، آلودگی، سرماخوردگی، تغییرات فشارخون، گرسنگی، احساس خستگی، التهاب، کمبود خواب، خوردن غذاهای فرآوری‌شده یا استرس عاطفی متغیر باشند. استرس می‌تواند به عنوان چالش‌های واقعی و تهدیدکننده‌ی زندگی یا عوامل استرس‌زای پنهان مانند نگرانی، احساس کم‌ارزشی یا سیستم ایمنی معیوبی که نمی‌تواند ایمنی قوی ایجاد کند، ظاهر شود. برای مغز، هر چیزی که هموستاز بدن را به چالش می‌کشد، به عنوان استرس واجد شرایط است و فرقی نمی‌کند که جسمی، روانی، احساسی، واقعی یا خیالی باشد. تا زمانی که مغز درک می‌کند که حالت تعادل شما به چالش کشیده شده است، به عنوان استرس به حساب می‌آورد و با آن همیشه یک پاسخ استرس فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند تا مشکل حل شود، بتوانید سازگار شوید و در نهایت زنده بمانید.

هدف شما نباید از بین بردن تمام استرس‌ها باشد، بلکه باید استرس‌های غیرضروری را از بین ببرید و بقیه را به طور موثر مدیریت کنید. برخی از دلایل رایج استرس وجود دارد که بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند، اما هر فردی با دیگری متفاوت است. استرس می‌تواند از منابع بسیاری

ناشی شود که به عنوان عوامل استرس‌زا شناخته می‌شوند. از آنجایی که تجربه‌ی ما از آنچه "استرس‌زا" تلقی می‌شود، توسط ادراکات منحصربه‌فرد ما از آنچه در زندگی با آن مواجه می‌شویم (بر اساس ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی، منابع موجود و الگوهای فکری-عادتی) ایجاد می‌شود؛ یک موقعیت ممکن است توسط یک فرد "استرس‌زا" و توسط شخص دیگری صرفاً "چالش برانگیز" درک شود. به زبان ساده، محرک استرس یک فرد ممکن است برای شخص دیگری استرس‌زا تشخیص داده نشود. گفته می‌شود موقعیت‌های خاص در بیشتر افراد استرس بیشتری ایجاد می‌کنند و می‌توانند خطر فرسودگی شغلی را افزایش دهند.

برای مثال، وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که خواسته‌های زیادی از ما وجود دارد، اما کنترل کمی داریم و انتخاب‌های کمی داریم، احتمالاً استرس را تجربه می‌کنیم. ما همچنین ممکن است زمانی که احساس آمادگی نمی‌کنیم، جایی که ممکن است توسط دیگران به شدت مورد قضاوت قرار بگیریم و جایی که عواقب شکست، شدیداً غیرقابل پیش‌بینی باشد، استرس داشته باشیم.

بسیاری از افراد به دلیل شغل، روابط، مسائل مالی و مشکلات سلامتی و همچنین چیزهای پیش پا افتاده‌تری مانند شلوغی برنامه‌هایشان استرس دارند. یادگیری مهارت‌های مقابله با این عوامل استرس‌زا می‌تواند به کاهش تجربه‌ی شما از استرس کمک کند.