

استرس زدایی در ۱۰ دقیقه یا کمتر

کتاب کار مدیریت استرس

www.ketab.ir

سرشناسه	روت وایت :
عنوان و نام پدیدآور	استرس‌زدایی در ۱۰ دقیقه یا کمتر، کتاب‌کار مدیریت استرس، نویسنده: روت وایتس؛ مترجمان: ویدا شهدادیان نایینی، شریعت همایون، روشنگ نمازی
مشخصات نشر	ساوالان :
مشخصات ظاهری	۱۵۵ صفحه، قطع وزیری :
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۷۶-۰ :
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا :
عنوان اصلی	Stress Management Workbook, De-Stress In 10 Minutes Or Less :
موضوع	فشار روانی - کنترل :
شناسه افزوده	ویدا شهدادیان نایینی، مترجم، ۱۳۵۹ :
شناسه افزوده	شریعت همایون، ۱۳۵۰ :
شناسه افزوده	روشنگ نمازی، ۱۳۵۲ :
شماره پیگیری ارشاد	۲۲۴۹۶۴۶ :
رده‌بندی کنگره	BF۵۷۵ :
رده‌بندی دیوینی	۱۵۵/۹۰۴۲ :
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۵۵۰۹۶۴ :

www.ketab.ir



نشر ساوالان

استرس‌زدایی در ۱۰ دقیقه یا کمتر

کتاب‌کار مدیریت استرس

نویسنده: دکتر روت وایتس

مترجمان: ویدا شهدادیان نایینی، شریعت همایون، روشنگ نمازی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-964-7609-76-0

قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۷۶-۰

تعداد صفحات: ۲۵۹

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

محتوا

مقدمه.....	۱۱
بخش اول: قبل از آنکه شروع کنید.....	۱۵
فصل اول: گام‌های ابتدایی.....	۱۷
فصل دوم: پرداختن به تمرینات.....	۳۹
بخش دوم: تمرینات.....	۵۳
فصل سوم: کمک‌های یک دقیقه‌ای.....	۵۵
فصل چهارم: پنج دقیقه برای داشتن احساس بهتر.....	۷۷
فصل پنجم: ۱۰ دقیقه برای مدیریت بهتر استرس.....	۹۷
فصل ششم: راهکارهایی برای آسودگی خاطر طولانی مدت.....	۱۱۷
فصل هفت: نتیجه‌گیری.....	۱۳۱
ضمیمه: یابنده استرس.....	۱۳۳
مراجع.....	۱۳۵
منابع.....	۱۳۹
فهرست راهنما.....	۱۴۷
تشکر و قدردانی.....	۱۵۳
درمورد نویسنده.....	۱۵۴

مقدمه

ساعت زنگ‌دار شما به صدا در می‌آید. شما دکمه خاموش را فشار می‌دهید، آرزو می‌کنید کاش مجبور به مواجه شدن با روز نبودید. همانطور که کارهایی که باید انجام دهید را در نظر می‌گیرید دچار دلشوره می‌شوید. تعطیلات می‌تونه خوب باشه، اما می‌دانید در آخر هنگامی که به تعطیلات بروید درمورد تعداد پیام‌هایی که در صندوق پستی شما قرار می‌گیرد احساس اضطراب خواهید کرد. شما می‌دانید طبیعی است که احساس استرس کنید، اما بیشتر از حد معمول اتفاق می‌افتد و به بخش بزرگتری از زندگی روانه شما تبدیل می‌شود. کنترل را در دست می‌گیرد. شما می‌دانید که باید زندگی خود را تغییر دهید، اما نمی‌دانید از کجا شروع کنید.

شما در احساس غرق شدن در استرس خود تنها نیستید. یک مطالعه اخیر توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا نشان داد که تنها ۳۷ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که در مقابله با استرس عملکرد عالی یا بسیار خوبی داشته‌اند. منابع اصلی استرس در بیشتر افراد کار و خانواده است. این احساسات ناشی از تلاش برای برآورده کردن خواسته‌های هر دو به روشی است که باعث شود آنها احساس رضایت و خوشبختی کنند.

افزایش شیوع اضطراب، افسردگی، و فشار خون بالا شواهد فیزیکی استرس هستند. استرس مداوم ضربه بزرگی به سلامت جسمی ما می‌زند و می‌تواند به طور قابل توجهی در چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و دیابت نقش داشته باشد. ممکن است به سختی به خواب بروید یا کاملاً احساس فرسودگی کنید. ممکن است احساس تحریک‌پذیری و خلق و خوی تند داشته باشید. ممکن است دچار سر درد یا معده درد شوید یا درد عضلانی در شانه‌ها یا کمر خود داشته باشید. مهم نیست استرس چقدر در بدن و ذهن شما بروز پیدا کند، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند با عوامل استرس‌زا در زندگی خود مقابله کنید.

لازم به ذکر است که استرس همیشه بد نیست. آدرنالینی که استرس آزاد می‌کند به ما کمک می‌کند تا یک گفتگوی عالی با گروهی از مردم داشته باشیم یا ما را هوشیار نگه می‌دارد تا پروژه

خواسته شده را در زمان مقرر به پایان برسانیم. از بین بردن استرس نه ممکن است نه واقع بینانه. اما در عین حال، پاسخ جنگ و گریزی که استرس ایجاد می‌کند هنگامی که به مدت طولانی پایدار باشد و خیلی زیاد استفاده شود برای شما خوب نیست.

همه ما در چگونگی تجربه استرس متفاوت هستیم، بنابراین یک روش مدیریت استرس که برای همه مفید باشد وجود ندارد. کتاب کار مدیریت استرس به شما کمک خواهد کرد عوامل محرک و واکنش‌های خود نسبت به استرس را شناسایی کنید و راهکارهای شخصی و کارآمد برای کاهش سطح استرس را بیاموزید.

در برهه‌ای از زندگی‌ام، استرس بهترین من را گرفت. من کلاس‌های بسیاری را در دانشگاه ایالتی سانفرانسیسکو آموزش میدادم؛ به صورت پاره وقت در یک موسسه تحقیقاتی معتبر در سیلیون ولی کار می‌کردم؛ در UC Berkeley پایان نامه دکتری را مینوشتم؛ کودکی استثنایی و با اراده را بزرگ می‌کردم؛ و با شریکی زندگی می‌کردم که حرفه‌ای پرمسئولیت در سیلیکون ولی داشت. علاوه بر این، من در حال کار بر روی اختلال دو قطبی بودم. شما نیاز به مدرک روان‌شناسی ندارید تا بدانید که حتی Wonder Woman در آن شرایط ترک خواهد خورد! در نهایت سر از بیمارستان درآوردم، مانند بسیاری از مردم احساس می‌کردم انگار جونی برایم نمانده است.

مشکل این است که این نوع عملکرد ناپایدار در فرهنگ فعلی ما مورد تمجید و تحسین قرار می‌گیرد. حضور در بیمارستان زندگی من را تغییر داد زیرا به خودم قول داده بودم که این اتفاق دیگر تکرار نشود. به عنوان یک مددکار اجتماعی و دانشیار مددکاری اجتماعی، تصمیم گرفتم با استفاده از مهارت‌های تحقیقاتی خود نحوه زندگی که باعث سلامتی و شادابی بیشتر من می‌شود را کشف کنم. بله، دارو قطعه کلیدی در بهبودی من بود، اما عوارض جانبی آن تأثیر منفی روی شغل من داشت، و می‌خواستم بدانم چگونه به شیوه خود برای سلامت روان و بهزیستی رفتار کنم. نتایج حاصل از این تحقیقات پایه و اساس دو کتابی شد که من درمورد اختلال دوقطبی نوشتم:

Bipolar 101 and Preventing Bipolar Relaps

استرس و سلامت روان

افسردگی و اضطراب می‌تواند ناشی از استرس باشد، و استرس نیز باعث ایجاد و تشدید این مسائل می‌شود. این یک چرخه معیوب است. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس می‌تواند منجر به افسردگی شود. به نظر می‌رسد بدن تصمیم می‌گیرد نیاز به کمی استراحت دارد زیرا بسیار تحت تأثیر عملکرد روزانه است. احساس اضطراب ناشی از استرس اغلب به این احساس مربوط می‌شود که راهی وجود ندارد همه چیز به شیوه‌ای که باید انجام شوند، انجام شوند. شرایطی مانند

اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی ابتدا اغلب پس از بروز یک رویداد استرس‌زا که باعث بروز اعلام می‌شود تشخیص داده می‌شوند. درمورد اسکیزوفرنی، معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود. اختلال دوقطبی علائمی دارد که بین افسردگی و شیدایی متغیر است، و هر کدام از این حالات توسط استرس هم ایجاد و هم تشدید می‌شوند.

اگر از بیماری روانی رنج می‌برید، هنگامی کار بر روی این کتاب باید با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خود مشورت کنید. اگر بوسیله استرس خود احساس ناتوانی کردید یا علائم شدید مربوط به استرس را تجربه می‌کنید، لطفاً با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خود مشورت کنید.

درحالی که برای کتاب هایم تحقیق می‌کردم، متوجه شدم آنچه به من کمک کرد می‌تواند به افرادی که فاقد سلامت روان تشخیص (از سلامت روان برخوردار هستند) داده شده‌اند نیز کمک کند. آموزش من به عنوان یک متخصص بهداشت عمومی من را مشتاق کرد تا روی یافتن راههایی برای جلوگیری از تأثیرات منفی بهداشتی، اجتماعی و روانی استرس متمرکز شوم. و با گذشت زمان کار من بیشتر و بیشتر روی کمک به افراد برای مقابله با استرس‌های ناشی از زندگی در قرن بیست و یکم متمرکز شد. کتاب کار مدیریت استرس از این کار نشأت گرفت.

اکثر مردم میدانند که برای استفاده بیشتر از زندگی، باید با ورزش، خوب خوابیدن، و غذا خوردن صحیح از خود مراقبت کنید. اما دانستن، انجام دادن نیست! این کتاب کار به شما یاد میدهد که چگونه ذهن خود را هشیار نگه دارید، پاسخ ذهنتان نسبت به استرس را بهبود ببخشید، و راهکارهایی برای به حداقل رساندن استرس ایجاد کنید. یاد خواهید گرفت که اضطراب را از خود دور نگهدارید، احتمال افسردگی را کاهش دهید، و خود را آرام و متمرکز نگهدارید و هیجانات و روان خود را کنترل کنید. شما دانش و مهارتهایی را کسب خواهید کرد تا عملکرد بهتری در محل کار داشته باشید، دوست، والد، شریک زندگی، و همکار بهتری باشید، بهتر بخوابید، استقامت خود را افزایش دهید، و هم از نظر ذهن و هم بدن سالم باشید. این کتاب درمورد تشخیص و درمان نیست. در عوض، دقیقاً به چیزی که نیاز دارید می‌پردازد - تمرینات عینی که به شما کمک می‌کند استرس را در ۱۰ دقیقه یا کمتر کاهش دهید.

هدف این کتاب کاهش سریع و پایدار استرس است. این کار با فصلی شروع می‌شود که به شما کمک می‌کند منابع استرس خود را شناسایی کنید. سپس، سه مجموعه تمرین پیدا خواهید کرد که به مراحل یک، پنج، و ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم شده‌اند. این کار بسته به اینکه کجا هستید و چقدر زمان دارید گزینه‌های متفاوتی برای پس گرفتن تمرکز و یافتن آرامش در اختیار شما قرار میدهد. برای مثال، یک تمرین یک دقیقه‌ای ممکن است به راحتی یک تمرین تنفسی باشد، یک تمرین پنج دقیقه‌ای ممکن است نیاز به کمی نوشتن داشته باشد، و یک تمرین ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند کاری که بیشتر فیزیکی هست باشد، مانند پیاده‌روی. به شما نشان خواهیم داد که چگونه تمرینات

لازم برای مدیریت استرس خود را انتخاب کنید. سرانجام، این کتاب با چند راهکار سریع جهت مدیریت استرس طولانی مدت و یک پیوست که به شما کمک می‌کند تا تأثیر راهکارهای کاهش استرس خود را تعیین کنید، به پایان می‌رسد.

لطفاً توجه کنید که این کتاب جایگزین کمکی که می‌توانید از سوی یک پزشک یا درمانگر دریافت کنید نیست، همچنین جایگزین دارو یا درمان پزشکی نمی‌شود. اگر دچار استرس شدیدی شدید که به هر طریقی باعث ایجاد احساس بیماری شده است، به دنبال کمک پزشکی حرفه‌ای باشید.

من به نوشتن تعهدات اعتقاد محکمی دارم، بنابراین قبل از شروع تمرینات این کتاب کار، شما را تشویق می‌کنم یک یا دو جمله بنویسید که بیانگر تعهد شما برای مدیریت استرس در زندگی‌تان باشد. شاید بخواهید در مورد اینکه چرا می‌خواهید استرس خود را مدیریت کنید یا در مورد زندگی که تصور می‌کنید اگر سطوح استرس خود را تحت کنترل بگیرید زندگی خواهید کرد بنویسید. می‌توانید تعهد خود را روی یک کاغذ یادداشت بنویسید و آن را روی آینه سرویس بهداشتی خود بچسبانید یا آن را در کیف پول خود نگهدارید یا در فضای ارائه شده در زیر بنویسید. در هر صورت، می‌توانید از آن به عنوان یک یادآوری جهت انجام کاری که برای داشتن یک زندگی کم استرس لازم است استفاده کنید. نمی‌توانم برای به اشتراک گذاشتن این تمرینات که به شما کمک خواهد کرد تا در زندگی پر مشغله خود لحظاتی آرامش را پیدا کنید صبر کنم! تعهد من برای مدیریت استرس خود:

امضا

تاریخ

مکان