

سرشناسه	: احمدی، محمدحسن، ۱۳۶۷.
عنوان و نام پدیدآور	: آسیب‌شناسی استرس و شیوه‌های کنترل: «چگونه آرام باشیم؟» / نویسنده: محمدحسن احمدی.
موضوعات نشر	: نظرآباد، سیادت، ۱۳۹۲.
موضوعات ظاهری	: ۱۳۵ص: مصور (بخش رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۳۳-۰۴-۴ :
وضعیت دسترسی: فیا	
یادداشت	: کتابخانه: ص. ۱۳۳-۱۳۵.
عنوان دیگر	: چگونه آرام باشیم؟
موضوع	: فشار روانی.
موضوع	: فشار روانی - کنترل
رده‌بندی کنگره	: ۵۷۱.۵۷۱۳۳۱۳۹۲ الف ۵ / ف
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۴۴۱

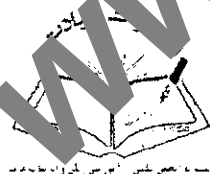
۰۲۶۴۵۳۶۲۴۱ - ۰۰۱۹۲۰۴۵۱۸

Siadat.nashir@yahoo.com

آسیب‌شناسی استرس و شیوه‌های کنترل

«چگونه آرام باشیم»

تألیف: محمدحسن احمدی



نوبت چاپ: اول

چاپ: زمستان ۱۳۹۲

ویرایش: ربابه الطافی پور اصل

صفحه‌آرایی: ربابه الطافی پور اصل

ناظر فنی چاپ: ناشر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است.

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۸
فصل اول	
مقدمه	۱۱
استرس چیست؟	۱۴
منابع استرس (استرسورها)	۱۸
استرس‌های مفید و زیان‌بار	۱۹
استرس حاد و مزمن	۲۰
مبانی نظری استرس	۲۱
۱. مدل مبتنی بر پاسخ	۲۲
۲. مدل مبتنی بر محرک	۲۳
۳. مدل تعاملی یا تأثیر متقابل	۲۵
۴. مدل پردازش اطلاعات	۲۹
مدل سیستمی استرس	۳۰
پاسخ به استرس	۳۱
پاسخ‌های روان‌شناختی به استرس	۳۱
پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس	۳۲
پاسخ‌های رفتاری به استرس	۳۳
واکنش فیزیولوژیک استرس	۳۷

عنوان صفحه

سیستم عصبی خودمختار.....	۳۸
نشانگان انطباق (سازگاری) کلی.....	۴۰
۱. مرحله‌ی واکنش آگاهی از خطر یا واکنش هشدار.....	۴۰
۲. مرحله‌ی مقاومت.....	۴۱
۳. مرحله‌ی درماندگی.....	۴۱
مداخله در بحران‌های ناشی از استرس.....	۴۶

فصل دوم

پیشگیری و کنترل استرس.....	۴۹
منابع لازم برای مقابله با استرس.....	۵۵
کاهش استرس.....	۵۸
پس‌خوراند زیستی و آمورس آلودگی.....	۵۸
اندازه‌گیری میزان استرس.....	۶۹
دستورالعمل.....	۷۱
استرس و بیماری‌های قلبی - عروقی.....	۷۷
ایسکمی میوکارد.....	۸۲
سرکوب استرس با کنترل تنفس.....	۸۴
سرکوب استرس با تمرکز ذهنی.....	۸۵
مجموعه‌ای از روش‌های کسب آرامش.....	۸۵
فشار روانی و درمان آن از دید کلمن.....	۸۷

فصل سوم

راهکارهای مقابله با استرس.....	۹۲
راهکارهای جسمی.....	۹۲
راهکارهای روان شناختی.....	۹۵
مدل واکنش زنجیره‌ای به استرس.....	۹۵
بازسازی شناختی.....	۹۷

فصل چهارم

۹۹.....	مکمل
۱۰۰.....	امواج صغری
۱۰۱.....	امواج آلفا
۱۰۱.....	امواج بتا
۱۰۲.....	امواج تتا
۱۰۳.....	امواج دلتا
۱۰۳.....	یوگا و آرامش
۱۰۵.....	حرکات بدنی یوگا
۱۰۶.....	تنفس های یوگا
۱۰۷.....	مدیتیشن
۱۰۸.....	تأثیر مدیتیشن بر استرس
۱۱۰.....	هیپنوتیزم
۱۱۱.....	اصول پایه ای هیپنوتیزم
۱۱۴.....	استرس، سیگار، الکل و داروهای آرام بخش
۱۱۵.....	دعا، نیایش و آرامش

فصل پنجم

۱۱۸.....	نقش تعلیم اسلامی در مهار استرس
۱۱۹.....	راه های مقابله با استرس در تعلیم اسلام
۱۱۹.....	نقش ایمان در کاهش استرس
۱۲۴.....	دیدگاه آیین های مختلف و تعلیم اسلام در مورد استرس و شیوه های کنترل
۱۳۳.....	منابع و مأخذ

پیشگفتار

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع تا حدی جدی است که توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پرستاران، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. دهه‌های اخیر همکاری این متخصصان به شکل‌گیری رشته‌هایی چون روان‌شناسی سلامت، طب رفتاری، طب روان‌تنی منجر شده است که در نتیجه تأثیر استرس بر رفتار، بهداشت روانی و اختلال‌های روان‌تنی توجه گردیده است. امروزه تقریباً تماس افراد با واژه‌ی استرس آشنایی دارند، چرا که جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده است. انسان‌ها از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستند. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های متعدد، از جمله‌ی موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس منجر می‌شوند و انجامند. با وجود اینکه منابع استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله‌ی مؤثر را شناخت و از تأثیرات منفی آن کاست. «استرس» در فارسی به

تیدگی و فشار روانی ترجمه شده است؛ این در حالیست که بیشتر مردم با معنا و مفهوم آن بیش از معادل‌های فارسی آن آشنایی دارند.

هدف کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس، عوامل مؤثر و تأثیر آن بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آن است. در فصل اول پس از تعریف استرس از دیدگاه متخصصان گوناگون، منابع ایجادکننده‌ی استرس و مانع‌های استرس بحث و بررسی گردیده است، چرا که بر این باوریم که بینش و آگاهی در مورد ریشه‌های بروز استرس خوانندگان را در درک و سبب شناخت درگیری‌های استرس و راه‌های مقابله با آن یاری می‌دهد. در فصل دوم روش‌های پیشگیری از استرس و نقش آن در بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، تنفسی، فشارخون و بیماری‌های روانی بررسی شده است. در فصل سوم روش‌های مقابله با استرس شامل تمرینات تنفسی فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت‌شناختی در مقابله با استرس و منابع آن توضیح داده شده است. در فصل چهارم صحبت از طب‌های مکمل است، که بیشتر اصول آرام‌سازی را مد نظر دارد و مطالعه‌ی این فصل برای خوانندگان این امر را تسهیل می‌کند تا با ارزیابی صحت‌های خود، با روش‌های مقابله با منابع استرس شناخت پیدا کنند و بتوانند ضمن ارزشیابی کارآمدی روش‌های مقابله‌ی خود، آنها را تغییر دهند. در فصل پایانی دیدگاه تعالیم اسلامی در مقابله با استرس مطرح می‌شود. انسان با در دنیا دچار مشکلاتی می‌شوند که پاسخی برای آن نمی‌یابند اما معنویت جوابگو است و آنها را از بی‌تابی نجات می‌دهد و سبب آرامش‌شان می‌شود. در واقع دعا داورویست برای نگهداری روح از انواع مشکلات، که رویکردی غیرزیستی و

معنوی دارند. آرامش و ایمان داشتن و اینکه فرد حس کند پشتیبانی دارد و رها نشده است و بتواند به خدا تکیه کند، بسیار مهم است.

طرح موضوعات مختلف در این کتاب موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و اهمیت توجه به استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند. مطالعه‌ی کتاب حاضر می‌تواند برای مشاوران، روان‌شناسان، دانشجویان و اقشار دیگر مفید باشد. امید است که مورد عنایت و رضایت شما قرار گیرد.

در پایان، متخصصان و دانشجویان خواهشمندیم کاستی‌های این کتاب را متذکر شوند.