

استرس

پروفسور گرگ ویلکینسون

ترجمه

بابک سراسکانی



هرمس

مجموعه زندگی بهتر - ۲

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Understanding Stress

Greg Wilkinson

Family Doctor Publications, Dorset, 2005

www.familydoctor.co.uk



انتشار: است. هرمس

ت. ن. خیابان ریسی عصر، بالاتر از میدان ونک، کنار برج نگار،

ماره ۳ - ۲۰۰۳ - تلفن: ۸۸۷۹۵۶۷۴

استرس

پروفسور گرگ ویلکینسون

مترجم: بابک سراسکانی

ویراستار: زهرا عالی

طرح جلد: واحد گرافیک هرمس

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: پدیده

همه حقوق محفوظ است.

Wilkins, Greg

ویلکینسون، گرگ، ۱۹۵۱-م.

سرشناسه:

استرس / گرگ ویلکینسون؛ مترجم: بابک سراسکانی

عنوان و نام پدیدآور:

تهران، هرمس، ۱۳۹۶.

مشخصات نشر:

هشت + ۱۳۶ ص.: مصور، جدول.

مشخصات ظاهری:

978-964-363-985-3

شابک:

فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی

عنوان اصلی: *Understanding Stress*, 2005.

یادداشت:

آموزش و درمان بیماری استرس.

عنوان دیگر:

فشار روانی - کنترل - به زبان ساده

موضوع:

Stress management — Popular Works

موضوع:

فشار روانی - به زبان ساده

موضوع:

Stress (Psychology) — Popular Works

موضوع:

بهداشت روانی - به زبان ساده

موضوع:

Mental health — Popular Works

موضوع:

سراسکانی، بابک، ۱۳۳۵- ، مترجم.

شناسه افزوده:

RA ۷۸۵/۹۱۸ ۱۳۹۵

رده‌بندی کنگره:

۶۱۶/۹۸

رده‌بندی دیویی:

۴۵۲۵۸۹۰

شماره کتابشناسی ملی:

فهرست

۶	غایه برای استرس
۹	برقرار کردن تعداد بیان استرس و توانایی مهار آن
۱۳	منشأ استرس
۳۶	حل مشکل
۵۱	دفاع از خود در مقابل استرس
۶۹	خودداری
۸۳	کمک گرفتن از دیگران
۱۱۳	«دوستان ناباب»
۱۲۳	قرص، معجون و روش‌های درمانی مکمل
۱۳۵	نتیجه‌گیری