

۱۶۰۶۳۴م

و خدایی که در این نزدیکی است،

لای این شب پوها

پای آن کاج بلند

روی آگاهی آب

روی قانون گیاه...

اضطراب؛ استرس

مهارت‌های مقابله‌ای

نویسنده:

زهرا حسین زاده

(کارشناس ارشد روان‌شناسی)



- سرشناسه : حسین زاده، زهرا
عنوان و نام پدیدآور : اضطراب؛ استرس و مهارت‌های مقابله‌ای/ نویسنده: زهرا حسین زاده.
مشخصات نشر : تهران: بنیتا خورشید دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.
شابک : ۹۷۸۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۶۴-۸-۱
وضعیت : فهرست : فیا
نوع : علمی
یادداشت :
موضوع : اضطراب : کتابنامه.
موضوع : Anxiety :
موضوع : اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع : Anxiety disorders :
Treatment
موضوع : فشار روانی :
موضوع : (Stress Psychology :
موضوع : فشار روانی -- کنترل
موضوع : Stress management :
رده بندی کنگره : ۵۱۳۹۷ ح ۵۸ الف / ۳۶۵
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۶ :
شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۳۶۱۴۹



عنوان: اضطراب؛ استرس و مهارت‌های مقابله‌ای

نویسنده: زهرا حسین‌زاده

ناشر: بنیتا خورشید دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۶۴-۸-۱

سیرا: ۱

قطع: پالتی (۱۲/۲۱)

تعداد صفحات: ۱۲۰

قیمت: (۱۶۰۰۰ تومان)

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۷

نشانی: تهران، میدان خراسان، خابان خاوران، خیابان

عبدالحسین شیرازی، خیابان بهادران، بلاشریفی کوچه

محمدی پلاک ۳۲ واحد ۶ تلفن: ۳۳۰۴۰۵۱۱

موبایل: ۰۹۳۸۱۱۱۰۳۰۵

Zahra.hzadeh92@gmail.com

[www/Benita96](https://www.instagram.com/Benita96)

مقدمه

واکنش‌های هیجانی نامناسب مثل استرس، اضطراب و ... در جوامع امروزی بسیار مشهود است. در دنیای پرهیاهوی امروزی که بشر تنها به فکر سرفرازی مادی خود می‌باشد تنها چیزی که حائز اهمیت می‌باشد رقابت، کار و کار و کار است غافل از این که تکلیف روح روانمان چه می‌شود؟ در این کتاب علاوه بر بیان معنای استرس و اضطراب و تفاوت‌های آن‌ها به ارائه تکنیک‌های اندکی در این مورد پرداخته شده است که حداقل در این وانفسای بی وقتی بتوانیم مرحله زخم روحمان بگذاریم.

زهرا حسین زاده

فهرست

- ۱۰..... اضطراب
- ۱۵..... فایده اضطراب
- ۱۹..... رابطه اضطراب با احساس امنیت چیست؟
- ۲۱..... تفاوت استرس و اضطراب
- ۲۲..... عوامل استرس‌زا
- ۲۲..... ۱. عوامل بیرونی
- ۲۴..... ۲. عوامل درونی
- ۲۶..... چه زمانی استرس مخرب است؟
- ۲۹..... چرا تفاوت استرس و اضطراب مهم است؟
- ۳۴..... اضطراب بدتر است یا استرس؟
- ۳۵..... اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد
- ۳۶..... درمان اضطراب و استرس چگونه است؟
- ۳۷..... استرس چه تأثیری بر بدن ما دارد؟
- ۳۸..... تمریناتی برای کاهش کورتیزول

۱. تمرینات مدیتیشن..... ۳۸

ذکر..... ۳۸

۲. موسیقی گوش کنید..... ۴۱

۳. خوب بخوابید..... ۴۵

بهترین وقت برای خواب..... ۵۰

۴. چند جرعه چای سیاه بنوشید..... ۵۲

۵. با درستان، خوبتان معاشرت کنید..... ۵۳

۶. از ساز استفاده کنید..... ۵۳

۷. به معنویات بپردازید..... ۵۴

افکار، باور و رفتار به رویدادهای زندگی..... ۵۴

راه‌حل‌های مقابله با استرس..... ۵۹

راهبردهای مقابله‌ای..... ۶۱

۱. آرمیدگی..... ۶۱

الف. تنفس شکمی..... ۶۲

ب. آرمیدگی تدریجی عضلات..... ۶۵

پ. آرمیدگی بدون تنش (۵ تا ۷ دقیقه)..... ۶۸

ت. آرمیدگی کنترل نشانه‌ها ۶۸

ث. صحنه آرامبخش ۶۹

ج. یوگا ۷۳

ح. موسیقی آرامش بخش ۷۳

۲. ورزش ۷۴

۱. تغذیه صحیح ۷۶

نمونه‌ها ۷۷

سبک و سنگین ۷۷

کمی غذا، خواب ۷۷

غذاهای فرآوری شده ۷۹

الکل و نیکوتین ۷۹

۴. نوشتن خاطرات و وقایع روزانه ۷۹

۵. روش کنترل خود و توقف فکر ۸۱

۶. مواجهه سازی ۸۲

۷. تصویرسازی مثبت ۸۵

۸. معنا یافتن در وقایع ۸۶

۹. غلبه بر تفکرات نادرست ۸۷

۱۰. حل مسأله ۹۴

مدیریت استرس ۱۰۱

کاهش دهنده‌های اضطراب ۱۰۲

راه ناسالم مبارزه با استرس ۱۰۸

تکنیک‌های مقابله‌ای ۱۰۸

منابع ۱۱۸