

استرس

www.ketab.ir

سرشناسه: عطایی، مکرم

عنوان و نام پدیدآورنده: راه‌های غلبه بر استرس

مشخصات نشر: قم، الینا، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فنی

۱. فشار روانی. کنترل. به زبان ساده. الف. عطایی، مکرم، ۱۳۹۰، عنوان: استرس، علائم

و نشانه‌ها، آزمایشات، تشخیص، درمان، خوددرمانی، شیوه زندگی

۹ د ۵ الف / ۴ / RC ۴۵۵

۶۱۶/۹۸

۱۳۹۰

۸۵-۱۰۳۰۴ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: راه‌های غلبه بر استرس

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۹۱-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات الینا می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست مطالب:

۱۵	راهکارهای کاهش استرس
۱۵	۵ روش بسیار ساده جهت کاهش استرس به خصوص در هنگام کار
۱۵	❖ شمارش کنید:
۱۶	❖ موقتاً از آن محیط بگریزید
۱۶	❖ شی‌ای را فشار دهید
۱۷	❖ سخت نگیرید
۱۸	❖ نفس عمیق بکشید
۱۹	استرس چیست؟
۱۹	استرس جزء زندگی است
۲۰	نشانه‌های وجود استرس:
۲۰	شیوه‌های مفید در مبارزه با استرس:
۲۱	برای کنار آمدن با استرس، این موارد را مد نظر قرار دهید:
۲۲	راه‌های نادرست مقابله با استرس:
۲۳	وقتی تحمل‌تان تمام می‌شود:
۲۶	نگرش مطلوب به امتحان:
۲۸	انواع اضطراب تحصیلی:
۲۸	زمان شکل‌گیری اضطراب امتحان:
۲۸	نقش جنسیت در اضطراب امتحان:
۲۹	گسترش و ثبات اضطراب امتحان:
۲۹	عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان:
۳۰	عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان:

- نشانه ها و علایم اضطراب امتحان : ۳۰
- درمان های روان شناختی ، دارودرمانی یا هر دو ؟ ۳۱
- شیوه های درمانی شناختی - درمانی ۳۱
- نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان : ۳۲
- مزایای شیوه ی صحیح مطالعه : ۳۷
- راهکار آموزش شیوه مدیریت صحیح استرس امتحان ۳۷
- ❖ ۱- به خداوند توکل کنیم. ۳۷
- ❖ ۲- عوامل استرس زا را کم کنیم. ۳۸
- ❖ ۳- از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم. ۳۸
- ❖ ۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم. ۳۸
- ❖ ۵- برنامه های روزانه را از اولت بندی کنیم. ۳۹
- ❖ ۶- به موقع از خانه خارج شویم. ۳۹
- ❖ ۷- وقت خود را تنظیم کنیم. ۳۹
- ❖ ۸- از شر وسایل اضافی خلاص می شویم. ۴۰
- ❖ ۹- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم. ۴۰
- ❖ ۱۰- صبح زود از خواب بیدار شویم. ۴۰
- ❖ ۱۱- عادت های استرس زای خود را عوض کنیم. ۴۰
- ❖ ۱۲- از معاشرت با افراد استرس زا بپرهیزیم. ۴۱
- ❖ ۱۳- از رقابت با دیگران خودداری کنیم. ۴۱
- ❖ ۱۴- از تکنولوژی درست استفاده کنیم. ۴۱
- ❖ ۱۵- به چشمان خود استراحت بدهیم. ۴۱
- ❖ ۱۶- مشکلات را بپذیریم. ۴۲

- ❖ ۱۷- ورزش کنیم..... ۴۲
- ❖ ۱۸- قدم بزنیم..... ۴۲
- ❖ ۱۹- بطور صحیح تنفس کنیم..... ۴۲
- ❖ ۲۰- به تغذیه خود برسیم..... ۴۳
- ❖ ۲۱- با آرامش غذا بخوریم..... ۴۳
- ❖ ۲۲- روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم..... ۴۳
- ❖ ۲۳- هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم..... ۴۴
- ❖ ۲۴- مثبت بیندیشیم..... ۴۴
- ❖ ۲۵- روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم..... ۴۴
- ❖ ۲۶- به زمان حال فکر کنیم..... ۴۴
- ۹ ورزش ضد استرس..... ۴۵
- ❖ ۱- کشش جانبی..... ۴۶
- ❖ ۲- کشش لگن و باسن..... ۴۶
- ❖ ۳- کشش پیریفورمیس..... ۴۶
- ❖ ۴- کشش پشت ران..... ۴۶
- ❖ ۵- کشش داخل ران..... ۴۷
- ❖ ۶- زانو در سینه..... ۴۷
- ❖ ۷- پیچش نخاعی..... ۴۷
- ❖ ۸- کشش ران و ساق..... ۴۸
- ❖ ۹- کشش جلوی ران..... ۴۸
- تعارض خواست - خواست..... ۴۸
- تعارض خواست - نا خواست..... ۴۹

۴۹	تعارض ناخواست-ناخواست.....
۵۰	عوامل ایجاد کننده استرس گروهی:.....
۵۰	علائم و نشانه های استرس.....
۵۱	علائم فیزیولوژیک استرس:.....
۵۲	علائم روانی استرس.....
۵۲	علائم رفتاری استرس.....
۵۳	استرس در سازمان:.....
۵۳	عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی.....
۵۳	❖ خط‌مشی های سازمانی.....
۵۴	❖ فرایندهای سازمانی.....
۵۴	عوامل موجد استرس برون سازمانی.....
۵۵	روش های مقابله با استرس.....
۵۵	❖ ۱- ورزش و فعالیتهای بدنی.....
۵۵	❖ ۲- تسلط بر موفقیتها و شرایط محیطی.....
۵۶	❖ ۳- ادراک درمانی.....
۵۶	❖ ۴- احساس صمیمیت و حمایت گروهی.....
۵۶	❖ ۵- خود خواهی دیگر خواهانه و احساس مفید بودن.....
۵۷	❖ ۶- روی آوردن به طنز و شوخی.....
۵۷	❖ ۷- هدف جو بودن.....
۵۸	مبارزه با استرس در سازمان:.....
۵۹	تاثیر استرس بر بدن.....
۶۰	اثر استرس روی هورمون ها:.....

- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم قندها:
- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم چربی ها:
- ۶۱..... اثر استرس روی متابولیسم پروتئین ها:
- ۶۲..... اثر استرس روی متابولیسم ویتامین ها و مواد معدنی:
- ۶۲..... اثر استرس روی قلب و عروق:
- ۶۳..... ارتباط استرس با بیماری ها:
- ۶۶..... چه راه هایی برای مقابله با استرس وجود دارد؟
- ۶۷..... غذاهایی که باعث استرس می شوند:
- ۶۸..... کافئین و استرس:
- ۶۸..... قهوه:
- ۶۹..... قند و استرس:
- ۷۰..... غذاهای شیرین:
- ۷۱..... توصیه های تغذیه ای برای کاهش استرس:
- ۷۱..... آبمیوه تازه:
- ۷۲..... مصرف روزانه ۳ لیوان شیر به طور منظم:
- ۷۳..... استرس چیست؟
- ۷۳..... چگونه می توان استرس را از زندگی خود حذف کرد؟
- ۷۴..... چگونه می توان فهمید سطح بهینه استرس برای افراد چیست؟
- ۷۵..... چگونه می توان استرس را بهتر اداره کرد؟
- ۷۵..... از منابع استرس ، واکنشهای هیجانی و بدنی خود آگاه شوید:
- ۷۶..... مشخص کنید چه تغییری می توانید ایجاد کنید؟
- ۷۶..... شدت واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را به استرس کاهش دهید:

- ۷۷.....بیموزید واکنشهای بدنی خود را به استرس ، تعدیل کنید.
- ۷۷.....ذخایر بدنی خود را افزایش دهید.
- ۷۸.....ذخایر هیجانی _ عاطفی خود را حفظ کنید.
- ۷۸.....استرس مثبت، عاملی که باعث پیشرفت می شود.
- ۷۹.....استرس را چگونه می توان در دیگران تشخیص داد؟
- ۸۰.....برای کنترل استرس چه اقداماتی باید انجام داد؟
- ۸۰.....علائم عجیبی که می توانند نشانه استرس باشند، عبارتند از:
- ۸۰.....❖- تیر کشیدن ماهیچه ها:
- ۸۱.....❖- تیک چشم:
- ۸۱.....❖- پوست پوست شدن و کنده شدن مکرر پوست دور ناخن:
- ۸۲.....❖- پوستدگی های مکرر:
- ۸۲.....❖- خارش پوست:
- ۸۳.....❖- حالت تهوع:
- ۸۳.....❖- خواب آلودگی:
- ۸۴.....❖- فراموشی:
- ۸۴.....❖- سردرگمی:
- ۸۵.....بطور خلاصه استرس حداقل به سه طریق عمده به کار برده شده است:
- ۸۵.....❖ (۱) استرس بعنوان عامل استرس زا :
- ۸۵.....❖ (۲) استرس به عنوان ناراحتی :
- ۸۵.....❖ (۳) استرس به عنوان یک پاسخ بیولوژیکی :
- ۸۸.....استرس ، علائم و تأثیرات آن بر افراد.....
- ۸۸.....شناخت استرس.....

- تعریف استرس ۸۸
- تأثیر استرس بر جامعه ۸۹
- تأثیر استرس بر شرکت ها ۸۹
- علائم استرس ۸۹
- تأثیر استرس روی سلامت و آرامش جسمی ۹۰
- استرس و عدم سلامت روانی ۹۰
- تأثیر استرس روی عواطف ۹۱
- تأثیر استرس روی تصمیم گیری ۹۱
- نکاتی که یدیه خاطر سپرد ۹۱
- تأثیر استرس روی خانواده ۹۲
- راههای درمان استرس ۹۳
- استرس عامل تشدیدکننده بیمار ها ۹۴
- استرس امتحان، قدرت یادگیری را افزایش می دهد ۹۵
- راهکارهای مقابله با استرس ۹۶
- مواد غذایی ضد استرس ۹۷
- ده روش طبیعی برای دور کردن استرس از خود ۹۹
- با استرس احساسی چه کنیم ۱۰۲
- استرس و اضطراب ۱۰۵
- تأثیر استرس مادر در دوران بارداری روی جنین ۱۰۶
- زن، هورمون، محیط ۱۰۶
- ۲ علت عمده مرگ نوزاد ۱۰۷
- پسر ها کم طاقت ترند ۱۰۸

- ۱۰۸..... مشکل رفتاری با منشأ جنینی!
- ۱۰۹..... یک اثر بزرگ!
- ۱۱۰..... ریشه استرس را ببر
- ۱۱۱..... خوردنی‌های استرس زدا
- ۱۱۱..... - اولین خوردنی استرس زدا «ماست» است.
- ۱۱۱..... - خوردنی ضد استرس بعدی «بادام درختی» است.
- ۱۱۲..... گزینه بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است:
- ۱۱۲..... - ماهی مم جزو خوراکی‌های ضد استرس و آرامش بخش است.
- ۱۱۲..... - کلم بروکلی
- ۱۱۳..... با تغذیه مناسب، استرس را مدیریت کنید
- ۱۱۶..... پیشگیری از فشارهای روانی
- ۱۱۶..... علت کارهایی که مردم می‌کنند چیست؟
- ۱۱۷..... تکنیکهای مقابله با استرس از دیدگاه قرآن
- ۱۱۹..... کاهش فشارهای روانی:
- ۱۱۹..... تأثیر گیاهان دارویی بر کاهش استرس
- ۱۲۰..... با گیاهان افسردگی خود را درمان کنیم
- ۱۲۱..... سنبل الطیب
- ۱۲۲..... زعفران
- ۱۲۳..... علف چای
- ۱۲۴..... استرس و مغز:
- ۱۲۵..... نشانه های فیزیکی:
- ۱۲۵..... پاسخ های رفتاری:

۱۲۶	استرس و احساسات:
۱۲۸	۱۰. چهره استرس
۱۲۹	سر درد آخر هفته
۱۲۹	قاعدگی های دردناک
۱۲۹	درد دهان
۱۳۰	خواب آشفته
۱۳۰	خارش پوست
۱۳۰	آلرژی بیش از حد
۱۳۱	بیماری های قلبی
۱۳۱	خونریزی لثه ها
۱۳۱	داشتن ذائقه شیرین
۱۳۲	جوش و آکنه
۱۳۲	استرس فعالیت های ذهنی را مختل می کند
۱۳۴	ده راه مهم و موثر در مدیریت استرس
۱۳۴	۱. شاد باشید
۱۳۵	۲. ورزش کردن
۱۳۵	۳. تمرکز و تعمق با مدیتیشن
۱۳۵	۴. کنترل تنفس
۱۳۶	۵. صحت و درد دل کردن با کسی
۱۳۶	۶. یوگا
۱۳۶	۷. حرکات آرامش دهنده
۱۳۷	۸. مدیریت زمان

۹. تنظیم رژیم غذایی ۱۳۷
۱۰. پرهیز مطلق از بی تحرکی ۱۳۷
۲۰. روش برای کنترل استرس ۱۳۸
- ۱- خودتان سرنوشت را رقم بزنید ۱۳۸
- ۲- با دیگران به توافق برسید ۱۳۹
- ۳- جسور باشید نه ستمیزه جو ۱۳۹
- ۴- برای خود ارزش قائل شوید ۱۳۹
- ۵- صادق و درستکار باشید ۱۳۹
- ۶- جمله خوش سرد باش را پیش خودتان تکرار کنید ۱۴۰
- ۷- کلمه نه را بر زبان آورید ۱۴۰
- ۸- به خود فرصت بیشتر بدهید ۱۴۰
- ۹- استراحت کنید ۱۴۰
- ۱۰- تنفس صحیح را فراموش نکنید ۱۴۱
- ۱۱- قبل از درگیر شدن صبر کنید ۱۴۱
- ۱۲- به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید ۱۴۱
- ۱۳- زمان نگرانی خود را محدود کنید ۱۴۱
- ۱۴- صبح‌ها در باره مشکل خود فکر کنید ۱۴۲
- ۱۵- تصمیم بگیرید که صبح‌ها مشکل خود را حل کنید ۱۴۲
- ۱۶- بیشتر ورزش کنید ۱۴۲
- ۱۷- به حرف‌های دیگران گوش دهید ۱۴۲
- ۱۸- به اندازه کافی بخوابید ۱۴۳
- ۱۹- رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید ۱۴۳
- ۲۰- به مدت ۲ دقیقه در برابر وحشت خود مقاومت کنید ۱۴۳