

استرس و راه‌های مقابله با آن

مؤلفان:

چمن سلیمی - دکتر مهدی ممتازی

میحان کتاب

تهران ۹۵

سرشناسه	: سلیمی، چیمین؛ ۱۳۶۶ -
عنوان و نام‌پدیدآور	: استرس و راه‌های مقابله با آن / مؤلفان: چیمین سلیمی، دکتر سعید ممتازی
مشخصات نشر	: زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۱-۳۵۶-۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: [۷۵]-۷۶.
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: Stress, how cope with it
شناسه افزوده:	: ممتازی، سعید؛ ۱۳۴۴ -
رده‌بندی کنگ	: ۱۳۹۵ س۸/ف۵۷۵/ BF
رده‌بندی دی‌ری	: ۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی	: ۴۳۰۲۶۳۴



استرس و راه‌های مقابله با آن: چیمین سلیمی - دکتر سعید ممتازی

امور فنی: نیکان کتاب

طراحی جلد: مهدی همایونی

لیتوگرافی: ولیعصر

چاپ اول: تابستان ۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۳۵۶-۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۲-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲۴

E. mail: nikanketab@yahoo.com

www.chaponashr.ir/nikanketab

خوانندگانی

در دورانی زندگی، می‌کنیم که بیش از هر زمان دیگری "استرس" تبدیل به احساسی جدایی‌ناپذیر از زندگی همه ما شده است. اغلب اوقات شاهد حوادث و اخباری درباره جنگ، وقایع تروریستی، سادات، و بلایای طبیعی از طریق رسانه‌ها هستیم. افزون بر این بیکاری، بیماری، مشکلات مالی، حتی رانندگی در ترافیک و بی‌نظمی از جمله چالش‌هایی است که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم. با این شرایط به سادگی درمی‌یابیم روبرو شدن با موقعیت‌های استرس را مداوم و اجتناب‌ناپذیر است.

باید دانست استرس و آثار آن همواره بد زیانبار نیست. با ادراک یک تهدید واقعی یا خیالی، پاسخ استرس بدن را برای مبارزه یا فرار آماده می‌کند که این پاسخ سریع برای بقا ضروری است. به کمک استرس، شما سریعاً از مسیری که به سرعت به شما نزدیک می‌شود، کنار می‌روید و یا در فصل امتحانات بهر درسی می‌خوانید. اما هنگامی که پاسخ استرس بارها و بارها برانگیخته می‌شود، بدن را فرسوده می‌کند و منجر به تضعیف سلامتی و مشکلاتی همچون فشار خون بالا می‌شود.

استرس می‌تواند عوارض جانبی فراوانی بر سلامت روانی و جسمی ما داشته باشد. بسیاری از مطالعات ارتباط بین استرس و بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی - که خود از علل مهم مرگ بشمار می‌روند - را نشان داده‌اند. استرس همچنین شخص را مستعد ابتلا

به بیماری‌های دیگری همچون افسردگی و اضطراب، بیماری‌های تنفسی مزمن، حملات
آسم، و مشکلات دستگاه گوارش می‌سازد.

اگرچه اجتناب از تمامی عوامل استرس‌زا ممکن نیست، شما می‌توانید راه‌های درست
اداره موقعیت‌های استرس‌زا را یاد بگیرید. مدیریت استرس شما را قادر می‌سازد با
مشکلات سلامتی خاص کنار بیایید و از بدتر شدن برخی از بیماری‌ها پیشگیری کنید.
یک موضوع کلیدی مهم، ارتباط بین ذهن و بدن است. شما می‌توانید روش‌های
پیشگیرانه از پاسخ نامطلوب استرس را بیاموزید. همچنین می‌توانید یاد بگیرید که چگونه
به استفا، از ذهن خود پاسخ فیزیولوژیک متضاد استرس، که پاسخ آرامیدگی نامیده
می‌شود را ایجاد کنید.

این کتاب به منظور کمک به شما برای شناسایی علائم هشداردهنده‌ی استرس و
گسترش توان تاب‌آوری در خود و در نتیجه مدیریت بهتر موقعیت‌های استرس‌زا تدوین
شده است. چند تکنیک کاربردی مدیریت استرس را انتخاب کنید و سعی کنید آن را
تمرین نمایید. بدین ترتیب اثرات مضر استرس بر سلامتی را کاهش داده و آرامش ذهنی
بیشتری را تجربه خواهید کرد.

مؤلفان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	درک پاسخ استرس
۹	استرس چیست؟
۱۳	بعد مثبت استرس
۱۴	آثار و عوارض استرس بر جسم و ذهن
۲۱	استرس‌های زندگی
۲۱	مقیاس استرس برای ارزیابی دگرگونی‌های عده سر زندگی
۲۴	تشخیص علائم اولیه استرس
۲۵	پاسخ‌های ناسالم به استرس
۲۷	چگونگی پیشگیری و مدیریت استرس
۲۸	ایجاد پاسخ آرمیدگی
۳۱	تمرکز بر تنفس
۳۵	وارسی بدن
۳۷	تجسم هدفمند
۳۸	مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی

۴۱		تغذیه‌ی مناسب
۴۸		ورزش
۵۱		بازسازی شناختی: شما آنچه که فکر می‌کنید هستید
۵۸		نقش روانشناسی مثبت‌نگر
۶۱		برقراری ارتباط بهتر
۶۲		حمایت اجتماعی
۶۴		ریت خود
۶۹		یادداشت روزانه: نوشتن راه کاهش استرس
۷۵		منابع

www.ketab.ir