

راهنمای درمان استرس

مؤلفان

علی رضا پیراغلی

سید جعفر میرحیدری



سرشناسه	: پیرچراغعلی، علیرضا، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای درمان استرس/ مولفان علیرضا پیرچراغعلی، سیدجعفر میرحیدری؛ ویراستار اعظم علی‌اعلاء.
مشخصات نشر	: تهران: بادیادک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص.: جدول.
شابک	: 978-600-5817-52-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: (Stress (Psychology
موضوع	: فشار روانی -- عوارض و عواقب
موضوع	: Stress (Psychology) -- Complications
شناسه افزوده	: سعیدی، سید جعفر، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ پ۸۷۵/۵ف/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵/۶۰۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۸۴۷۱



راهنمای درمان استرس

نویسندگان: علیرضا پیرچراغعلی - سید جعفر میرحیدری

✱ ویراستار: مهدیه امیدی - اعظم علی‌اعلاء

✱ صفحه‌آرایی: سعید سعیدی

✱ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ماهان

✱ ناظر چاپ: مجتبی طلوعی جدی

✱ تیراژ: ۱۰۰ نسخه

✱ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

✱ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

✱ شابک: ۲-۵۲-۵۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۹۹، طبقه چهارم، واحد ۹

تلفن: ۶۶۹۷۰۸۸۴-۶۶۹۷۵۰۳۵

web: mahanketab.ir & com

insta gram: mahanketab

فهرست

۷	مقدمه
۹	راهنمای درمان استرس
۹	مفهوم استرس
۱۰	برخی از تعاریف استرس
۱۱	ویژگی‌های استرس
۱۱	عوامل استرس زا در قرن بیست و یک
۱۲	برخی دیگر از عوامل مؤثر در بروز استرس
۱۲	انواع استرس
۱۳	برخی از موقعت‌های استرس‌زا
۱۴	مهمترین عوامل مؤثر در عملکرد استرس
۱۶	آثار استرس بر فرد
۱۷	واکنش‌های ارگانیسم به استرس
۱۸	واکنش‌های رفتاری
۱۸	برخی اثرات استرس بر بدن
۱۹	شیوه‌های مقابله با استرس
۲۳	دیدگاه الیس در مورد تأثیر باورهای غیرمنطقی در رفتار
۲۳	باورهای غیرمنطقی افراد که موجب بروز استرس می‌شوند
۲۴	خطاهای ده‌گانه شناختی
۲۶	نقش خود‌پذیری در درمان
۳۰	شرایط خود‌افشایی
۳۲	علائم هشدار دهنده جسمی در بروز استرس
۳۳	واکنش‌های ذهنی و احساسی
۳۵	علائم هشدار دهنده ذهنی بروز استرس
۳۶	تظاهرات احساسی استرس
۳۶	واکنش رفتاری
۳۸	علائم هشدار دهنده رفتاری استرس
۳۹	انجام تمرینات عملی برای کاهش و مقابله با استرس
۳۹	تمرینات کاهش استرس
۴۶	برخی از شیوه‌های خود آرام سازی در هنگام استرس
۵۲	رابطه برنامه تمرینات ذهنی با مدیریت و مقابله با استرس در ورزشکاران
۵۳	آموزش مایه‌کوبی در برابر استرس (SIT)

۵۳	آموزش شناختی - احساسی مدیریت استرس (SMT)
۵۴	مدل کوپ (cope)
۵۵	سبک‌های مقابله‌ای ورزشکاران با استرس
۵۶	غذاهای مؤثر در کاهش استرس
۵۸	پنجاه توصیه برای کاهش استرس
۶۱	برخی از مشاغل پر استرس دنیا
۶۲	آزمون‌ها
۶۳	مقیاس «هولمز» و «راهه» برای ارزیابی دگرگونی زندگی «مقیاس استرس»
۶۶	آزمون اول
۶۹	آزمون دوم
۷۱	آزمون سوم
۷۳	آزمون چهارم
۷۵	منابع

مقدمه

زندگی ما همواره دستخوش تغییرات اساسی بوده و مدل تفکرمان نیز با سرعت به سوی نو مدرنیته شدن پیش می‌رود. این اتفاق در قرن حاضر بیشتر نمایان شده است. با نگاهی به تغییرات زندگی، خانه‌ها و اوقام، بازی‌های کودکان، فضای مجازی، شبکه‌های ارتباطی و رسانه‌ها و نیز تغییرات رانش ناخفته جوع تفکر و هوش افراد می‌توان مشاهده کرد سبک و مدل زندگی ساده و سنتی جوان، جای خود را به زندگی‌های صنعتی داده به نحوی که زنان و مردان ما بیشتر ساعات شبانه روز خود را صرف فعالیت‌های خارج از خانه و محیط کار می‌کنند شاید بتوان گفت انسان حاضر به قطعه‌ای از صنایع می‌باشد و بدون شک می‌توان گفت که تحت تأثیر فشارهای روحی- روانی حاصل از تغییرات و دنیای رسانه و صنعت قرار گرفته است. که این فشارهای روحی، روانی را با عنوان استرس می‌شناسیم. استرس‌ها بخش لاینفک زندگی ما هستند که می‌توانند تأثیرات منفی بر رفتار ما باشند. شناخت استرس و مدیریت آن می‌تواند راهکار خوبی برای سلامت بهداشت روان افراد و جوامع محسوب شود. با تجربه‌ای که از تدریس در کلاس‌های امیربخت خانواده داشته‌ایم همیشه با بسیاری از خانواده‌ها روبرو بودیم که استرس ناشی از کار، ازدواج، تحصیل و حتی تربیت فرزندان، مشکلات زیادی را برای آنان به وجود آورده بود. لذا برای تیم تالیفی به زبان ساده اما کاربردی تهیه نماییم که امیدواریم توانسته باشیم گام کوچکی در تحقق بهداشت و سلامت روان جامعه برداشته باشیم.

بسیار خوشحال خواهیم شد که نظرات و پیشنهادات خود را جهت رفع موانع احتمالی در کتاب به ایمیل ما ارسال نمایید.

علیرضا پیرچراغعلی - سید جعفر میرحیدری

زمستان ۹۵

arpch_2012@yahoo.com

jafar4069@yahoo.com