

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای مقابله با
استرئو

نویسنده:

نسرین امامی

مشخصات نشر: تهران: آدینه، ۱۳۹۴
 مشخصات اهری: ۱۰۲ ص.
 شابک: ۲۳۵۸۳۱۳۹۶۴۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: ف
 موضوع: فشارهای جندهای مذهبی
 موضوع: فشار روحی
 رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۳ الف۵۵ B
 رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۷۰۰۵۲

عنوان: راهکارهای مقابله با استرس

نویسنده: نسرين امامي

انتشارات: آدینه

طراحی جلد و صفحه آرایی: یاسمن نیلی

شابک: ۸۳۱۳۹۶۴۹۷۸ ۳۵۲

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن مرکز پخش: ۳۳۱۲۶۵۴۱ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

فصل اول

تعاریف و عملکرد استرس

- ۱۲ یک نکته داستانی
۱۲ تعریف استرس
۱۳ چگونگی عملکرد استرس
۱۴ ۱- واکنش احطار
۱۴ ۲- گام مقاومت
۱۴ ۳- گام فرسودگی

فصل دوم

علائم و نشانه های استرس

- ۱۶ یک نکته داستانی
۱۷ علائم استرس
۱۷ ۱- علائم جسمانی
۱۷ ۲- علائم روانی
۱۷ ۳- علائم شناختی
۱۷ ۴- علائم اجتماعی
۱۷ ۵- علائم رفتاری

شناسایی عوامل استرس زا و تاثیرات آنها

- ۲۰ یک نکته داستانی
- ۲۰ عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید
- ۲۶ استرس مداوم خطری برای حافظه کوتاه مدت
- ۲۶ فعل و انفعالات مغزی

نوجوان و استرس

- ۲۸ یک نکته داستانی
- ۲۹ آسیب پذیری بیشتر نوجوانان در برابر استرس
- ۱- اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب خانواده و یا بچه های هم سن و هم گروهی
- ۳۰
- ۳۱ ۲- تغییرات سریع جسمی با پا گذاشتن به دوره بلوغ
- ۳۱ ۳- رفتارهای توأم با خشونت و عصبانیت
- ۳۲ ۴- ترس و اضطراب ناشی از مستقل شدن
- ۳۳ ۵- دغدغه اقتصادی
- ۳۴ ۶- تعارض بین خواسته های والدین و گروه هم سن و سال
- ۳۴ ۷- ترس و اضطراب
- ۳۴ ۸- به هم ریختگی ارتباط با دیگران
- ۳۵ استرس مسری است!

تأثیر استرس از جنبه‌های مختلف

۴۰	یک نکته داستانی
۴۱	استرس و عدم سلامت روانی
۴۱	اثر استرس بر عواطف
۴۱	اثر استرس بر تصمیم‌گیری
۴۲	اثر استرس بر خانواده
۴۲	اثر استرس بر بدن
۴۳	اثر استرس بر درمونها
۴۴	اثر استرس بر متابولیسم قهوها
۴۴	اثر استرس بر متابولیسم حبس‌ها
۴۴	اثر استرس بر متابولیسم پروتئین‌ها
۴۵	اثر استرس بر متابولیسم ویتامین‌ها و مواد معدنی
۴۵	اثر استرس بر قلب و عروق

روش‌های موثر برای مقابله با استرس

۴۸	یک نکته داستانی
۴۸	چند راه مناسب جهت مقابله با استرس و کاهش آن
۵۰	توصیه‌های مهم برای رسیدن به آرامش درونی
۵۱	دستیابی به آرامش و آسایش با استفاده از چند روش دیگر

استرس از دیدگاه دین

۵۸	یک نکته داستانی
۶۰	استرس از نظر بینش الهی
۶۱	مقابله با استرس از دیدگاه دین
۶۲	روش‌های شناختی
۶۲	بمان
۶۳	توکل
۶۳	بینش فرد
۶۴	اعتقاد به رزاق الهی
۶۴	اعتقاد به عدالت الهی
۶۵	دعا
۶۵	نماز
۶۶	قرآن
۶۷	توبه و استغفار
۶۷	حج
۶۸	روزه
۶۸	امید
۶۸	روش‌های رفتاری
۶۸	صبر یا خویش‌داری
۶۹	ازدواج و روابط خانوادگی
۶۹	روابط خویشاوندی
۶۹	نتیجه‌گیری

مواد غذایی کاهش‌دهنده استرس

- ۷۲ مواد غذایی کاهش‌دهنده استرس
- ۷۴ ویتامین ضد استرس
- ۷۴ «ملکرد ویتامین E
- ۷۶ نفع در کاهش استرس مؤثر است
- ۷۶ چگونه از طریق مصرف مواد غذایی با استرس مبارزه کنیم؟
- ۷۸ خوردن سبزیجات و میوه‌ها برنده استرس

فصل نهم

موسیقی در درمان استرس

- ۸۲ نسبت غنا و موسیقی
- ۸۲ حکم شنیدن موسیقی از نظر اسلام چیست؟
- ۸۳ موسیقی و ارتباط آن با کاهش استرس و اضطراب
- ۸۳ اثرات موسیقی بر درد و اضطراب و استرس

فصل دهم

ورزش و نقش آن در کاهش استرس

- ۸۸ بهترین تمرینات ورزشی برای مدیریت استرس
- ۸۸ یوگا
- ۸۹ تای کای
- ۸۹ پیلاتس
- ۹۰ ورزش‌های دسته جمعی



خدایا آرامش بر قلب و روح من نازل فرما.

بهداشت و سلامت روانی از مباحث اساسی در زندگی همه انسان‌ها بوده و نقش کلیدی را در سلامتی آسایش، طول عمر و شکوفایی توانایی‌های اساسی و ارتباط‌های مسالمت‌آمیز ایفا می‌کند.

با توجه به این مطلب پرداختن به مسائل بهداشت روانی نه فقط برای خانواده‌ها بلکه برای جامعه و نسل آینده بسیار ضروری به نظر می‌رسد و می‌بایست در برنامه‌های توسعه کشور به این مسأله توجه به‌سزایی کرد.

افزایش مشکلات بشر امروزی در نتیجه صنعتی شدن و تحولات سریع اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ... جمعیت رو به ازدیاد، رشد فزاینده جرم و جنایت، کاهش اعتقادات و ارزش‌های سنتی و ... نهایتاً باعث ایجاد تنش و فشارهای روحی شده و بر سلامت جسمانی و روانی آن تأثیرات ناگواری گذاشته است. در عین حال با شناخت استرس و عوامل استرس‌زا و برگشت به ارزش‌های اعتقادی اجتماعی و یادگیری روش‌های کنترل استرس و ... می‌توان استرس‌های روزمره که جزء لاینفک زندگی آدمی است را کنترل کرد.

کتاب پیش رویتان، به موضوع استرس، این معضل آزاردهنده روحی برای انسان قرن جدید در موقعیتهای مختلف از جمله کار و زندگی خصوصی‌اش پرداخته است. معضلی که اگر هرچه زودتر آن را پیشگیری نکنیم شاید برای علاج آن خیلی دیر باشد و آسیب‌های جدی به تندرستی ما به لحاظ ارتباط روح با جسم وارد سازد. این کتاب بدون مقدمه‌چینی فراوان پس از تعریف استرس در قالب یک مدل مبتکرانه، بررسی عوامل و انواع آن، روش‌های بسیار جالب را برای مقابله با استرس، پیش روی خواننده قرار می‌دهد و در زمینه‌های مختلف راه‌حل‌ها، عملی و اجرایی به شما خواننده عزیز ارائه می‌کند. باشد تا بتوانیم جامعه‌ای هر چه سالم‌تر، شاداب‌تر داشته باشیم.

www.ketabon.com