

مقابله با استرس

تألیف:

دکتر سید حمید الشیخ

احسان کاظمی

محمدرضا صمصام شریعت

دکتر ملیحه عرشی

تورج محمدزاده

عنوان و نام پدیدآور	: مقاله با استرس / تألیف حمید آتش پور - [ویرگران]
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص: ۱۴/۵/۲۱۸۵/۵۳-م
شابک	: 978-964-170-186-6
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
پادوانت	: مولفین حمید آتش پور، احسان کاظمی، محمدرضا صمصام شریعت، ملیحه عرشی، تورج محمدزاده
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: فشار روانی کنترل
شماره افزودن	: آتش پور، میلحمید، ۱۳۴۳
رده بندی کنگره	: ۵۷۵۸۳ / ۵ / ۷ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹-۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۱۲۲۱۹

انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است

عنوان: کتاب قابل‌با استرس

انتشارات ابوعطا

تألیف:

دکتر سید... آتش پور، احسان کاظمی

محمدرضا صمصام شریعت، ملیحه عرشی، تورج محمدزاده

ویراستار: عوض لطیفی

طرح جلد: امیر زارع

حروفچینی و صفحه‌آرایی: هانی توانا

لیتوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ ۹۶۴ ۱۷۰ ۱۸۶-۶

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان نارنج، پلاک چهارم

تلفن: دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۷۰۰۷ (خط ۴)

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱

پایگاه اینترنتی / پست الکترونیک: www.abooata.com / info@abooata.com

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۳

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

مقدمه.....	۵
فصل اول: مفهوم استرس و واکنش فرد به آن.....	۷
فصل دوم: بیماری‌های ناشی از استرس.....	۱۱
فصل سوم: فشارآم‌ها یا فشارزها.....	۱۷
فصل چهارم: استرس و نظریه‌های استرس.....	۲۱
فصل پنجم: ماهیت تعریف و روش‌های مقابله.....	۴۷
فصل ششم: الگویی برای فرآیند مقابله.....	۷۵
منابع.....	۱۶۱

به نام خدا

مقدمه

در چاپ پنجم هنجارهای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی^۱ (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) در ادامه‌ای جدید به نام اختلالات وابسته به استرسور و تروما^۲ ایجاد شده است. در این مقاله همه‌ی اختلالاتی که به‌گونه‌ای به استرس مربوط می‌شود آمده است. وقتی ما شیوع این اختلال‌ها را با هم جمع کنیم به عدد بسیار بالایی می‌رسیم.

این توجه شدید DSM5، به اختلالات استرسی نشان از حضور شدید استرس در کلینیک‌های روان‌پزشکی و مراکز مشاوره دارد. وقتی استرس تا این حد گریبان جامعه را گرفته است هرچه در مورد آن بررسی نوشته شود باز هم کم است.

بنابراین، مطالعه‌ی استرس و تلاش در شناخت بیشتر آن اطلاع‌رسانی درباره‌ی آن شرایط ایجاد و کنترل آن همواره می‌تواند یکی از اولویت‌های اقشار مختلف مربوط اعم از روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت باشد.

1- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fifth Edition (DSM5)

2- Trauma - and Stressor - Related Disorder

در این میان، نگارش کتابی که بتواند جوانب استرس را پوشش دهد کاری دشوار است؛ چراکه ادبیات استرس مثبت به سایر زمینه‌های روان‌شناسی فربه‌تر شده است. کناره‌هم‌گذاشتن مبانی نظری و عملی استرس و نگاهی همه‌جانبه در قالب کتابی که در حوصله‌ی خواننده باشد نوعی هنر است.

کتاب حاضر، از جمله کتاب‌هایی است که از این ویژگی بی‌بهره نیست و در توصیف استرس و ارائه‌ی مبانی نظری و شیوه‌های برخورد با استرس توانمند است. اطلاعات لازم را به‌خوبی گلچین کرده و در اختیار خواننده قرار می‌دهد. این حسن سلیقه‌ی همکار گرامی، جناب آقای دکتر آتش‌پور در توجه به این نکته‌ها و انتخاب مطالب جالب برای کتاب حاضر را تبریک می‌گوییم و مدعی می‌شویم که این کتاب را به همه‌ی دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره، کارشناسان بهداشت روان و به‌ویژه ریزان و متولیان طب کار توصیه می‌کنم.

دکتر محمد رضا عابدی
دانشیار دانشگاه اصفهان

بهمن ۱۳۹۲