

استرس

www.ketab.ir

سرشناسه: جلالی نژاد - زهرا سادات -

عنوان: راههای غلبه بر استرس

تکرار نام پدیدآورنده: زهرا سادات جلالی نژاد

مشخصات نشر: قم ، بزم قلم

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: قیما.

موضوع: فشار روانی - کنترل به زبان ساده

موضوع: فشار روانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶، ۶۵۲/ص ۷۸۵ RA

رده بندی دیویی: ۶۱۴/۷۹۲

شماره م. ک: ۴۴۶۶۰۴۶

انتشارات بزم قلم

راههای غلبه بر استرس

نویسنده: زهرا سادات جلالی نژاد

نوع: بزم قلم

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

نوبت / سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

تعداد صفحات / قطع: ۱۴۴ صفحه / رقعه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۴-۲

قم - انتشارات بزم قلم

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

ایمیل: Bazmeghalam@yahoo.com

\* حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است \*

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۱۵ | راهکارهای کاهش استرس                                    |
| ۱۵ | ۵ روش بسیار ساده جهت کاهش استرس به خصوص در هنگام کار:   |
| ۱۵ | ❖ شمارش کنید:                                           |
| ۱۶ | ❖ موقتا از آن محیط بگریزد:                              |
| ۱۶ | نشانی را فشار دهید                                      |
| ۱۷ | سخت نگیرید:                                             |
| ۱۸ | ❖ نفس عمیق بکشید:                                       |
| ۱۹ | استرس چیست:                                             |
| ۱۹ | استرس جزء زندگی است:                                    |
| ۲۰ | نشانه های وجود استرس:                                   |
| ۲۰ | شیوه های مفید در مبارزه با استرس:                       |
| ۲۱ | برای کنار آمدن با استرس، این موارد را مد نظر قرار دهید: |
| ۲۲ | راه های نادرست مقابله با استرس:                         |
| ۲۳ | وقتی تحملتان تمام می شود:                               |
| ۲۶ | نگرش مطلوب به امتحان:                                   |
| ۲۸ | انواع اضطراب تحصیلی:                                    |
| ۲۸ | زمان شکل گیری 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
- درمان‌های 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
- را با بار آموزش شیوه مدیریت صحیح استرس امتحان ..... ۳۷
- ❖ ۱- به خداوند توکل کنیم. .... ۳۷
- ❖ ۲- عوامل استرس زا را کم کنیم. .... ۳۸
- ❖ ۳- از منابع استرس اف خود با اطلاع باشیم. .... ۳۸
- ❖ ۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم. .... ۳۸
- ❖ ۵- برنامه های زندگی را آرامیته 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- عادات 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❖ مثلاً بیندیشیم..... ۴۴
- ۲۵❖ روی مسوع 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 پیرفورمیس..... 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 | تیم فشاری استرس.....                               |
| ۵۳ | استرس در سازمان:.....                              |
| ۵۳ | عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی.....          |
| ۵۳ | ❖ خط سی سی سی سازمانی.....                         |
| ۵۴ | ❖ فرایندهای انسانی.....                            |
| 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 | تأثیر 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 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..... پیاموزید 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..... روی کنترل استرس چه اقداماتی باید انجام داد؟
- ۸۰..... رنم عجیبی که می توانند نشانه استرس باشند، عبارتند از:
- ۸۰..... ❖ - تیر کشش ماهیچه ها:
- ۸۱..... ❖ - تیک چشم:
- ۸۱..... ❖ - پوست پوسیده شدن و کندن مکرر پوست دور ناخن:
- ۸۲..... ❖ - پوسیدگی های دندان:
- 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 باید به خاطر سپرد: ..... ۹۱
- تأثیر استرس روی خانواده ..... ۹۲
- راههای درمان استرس : ..... ۹۳
- استرس، عامل تشدید کننده بیماری ..... 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
  - پسرها کم طاقت ترند! ..... ۱۰۸

- ۱۰۸..... • مشکل رفتاری یا 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..... • ریشه بعدی «چای» گیاهی یا «چای سیاه» است:.....
- ۱۱۲..... - ماهی م جزو زراکی‌های 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 می کنند چیست؟.....
- ۱۱۷..... تکنیکهای مقابله با استرس از دیدگاه قنن:.....
- 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 | ..... سردرد آخر هفته                       |
| ۱۲۹ | ..... قاعدگی‌های دردناک                    |
| ۱۲۹ | ..... درد دهان                             |
| ۱۳۰ | ..... خواب آشفته                           |
| ۱۳۰ | ..... ورزش و استرس                         |
| ۱۳۰ | ..... آلرژی بیش از حد                      |
| ۱۳۱ | ..... بیماری‌های ترکیبی                    |
| ۱۳۱ | ..... خون‌ریزی لثه‌ها                      |
| ۱۳۱ | ..... داشتن ذائقه شیرین                    |
| ۱۳۲ | ..... جوش و آکنه                           |
| ۱۳۲ | ..... استرس فعالیت‌های ذهنی را مختل می‌کند |
| 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. صحبت 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 ستیزه‌جو ..... ۱۳۹
- ۴- برای خود ارزش قائل شوید ..... ۱۳۹
- ۵- با دق درست باشید ..... ۱۳۹
- ۶- جمله «من با شما» را تکرار کنید ..... ۱۴۰
- ۷- کلمه نه را بر زبان آورید ..... ۱۴۰
- ۸- به خود فرصت بیشتر دهید ..... 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