

استرس
و مقابله با غم و اندوه

پژوهش و نگارش
ندا گورانی

ویراستار

دکتر سیده اشرف حیدری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد ورامین - پیشوا

بسم... الرحمن الرحيم

سرشناسه: گورانی، ندا، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدید آور: استرس و مقابله با غم و اندوه/ پژوهش و نگارش ندا گورانی: ویراستار سیده اشرف

حیدری

مشخصات نشر: تهران: میرشیدا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: جدول، نمودار.

شابک: ۸۲۰۰۰ ریال ۶-۹۱-۵۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اندوه -- فقدان

موضوع: سوگند -- جنبه های روان شناختی

موضوع: فشار روانی -- اندوه روانی

شناسه افزوده: حیدری سیده اشرف، ۱۳۶۲ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۵۷۵/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۱۹۰۸

انتشارات میرشیدا

نام کتاب: استرس و مقابله با غم و اندوه

پژوهش و نگارش: ندا گورانی

ویراستار: دکتر سیده اشرف حیدری

چاپ اول: ۱۳۹۱

حروفچین و صفحه آرا: علی اصغر خرمشاهی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۸۲۰۰۰ ریال

فیلم و زینک و چاپ: اسپید

شابک: ۶-۹۱-۵۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

پست الکترونیک: Ashraf_Heidari@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۸۸۰۲۳۵۲۰ و ۰۹۱۲-۵۰۲۶۲۲۸

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۷	 اهداف آموزش
۹	 مرگ و مراحل رویارویی با آن
۹	 مرگ
۱۰	 غم و اندوه
۱۱	 مراحل غم و اندوه
۱۴	 تجربه مرگ و مردن
۱۵	 نیازهای روحی بیمار در حال احضار
۱۶	 نیازهای فیزیکی بیمار در حال احضار
۱۹	 علانم مرگ قریب الوقوع
۱۹	 علایم مرگ
۲۰	 مراقبت بعد از مرگ
۲۲	 فقدان
۲۳	 جنبه وجودی خود شخص
۲۴	 فرد مورد علاقه
۲۴	 داغدیدگی و غم و اندوه
۲۵	 سن و فشارهای ناشی از فقدان
۲۷	 دوران کودکی
۳۹	 بررسی فقدان و داغدیدگی
۴۱	 نشانه‌های غم و اندوه
۴۲	 عوامل مؤثر در ایجاد عکس العمل نسبت به فقدان
۴۷	 تغییر در عملکرد خانواده
۴۸	 تحقیق
۵۰	 برنامه ریزی
۵۳	 مراقبت از مددجوی در حال مرگ

۵۶.....	ترس
۵۷.....	ناامیدی
۵۸.....	عدم توانایی
۶۱.....	برنامه ریزی
۶۱.....	معیار برآیند افراد در حال مرگ
۶۵.....	مراقبت در منزل و آسایشگاه
۶۶.....	برخورد با نیازهای فیزیولوژی مددجوی در حال مردن
۶۷.....	حمایت معنوی
۶۹.....	ارزشیابی
۶۹.....	مراقبت از جسد بعد از مرگ
۷۷.....	تئیدگی و تصویر ذهنی از خود
۷۷.....	مفهوم استرس
۷۸.....	سازگاری یا تطابق
۸۰.....	استرس و عوامل استرس زا
۸۱.....	اتفاقات عمده زندگی و کشمکش های روزانه
۸۳.....	تئیدگی، پریشانی، تنش های خوب
۹۵.....	تصویر ذهنی از خود
۱۰۰.....	اختلالات در تصویر ذهنی از جسم خود
۱۰۰.....	دلایل تغییر در تصویر ذهنی از خویشتن
۱۰۱.....	عوامل مؤثر بر واکنش فرد نسبت به تغییر تصویر ذهنی از بدن
۱۰۲.....	عکس العمل ها نسبت به تغییر تصویر ذهنی از خویشتن
۱۰۷.....	تئیدگی و استرس ناشی از فشارهای کاری
۱۰۹.....	تئیدگی و مدیریت زمان
۱۱۲.....	تغییر نقش در تصویر ذهنی از خود
۱۱۸.....	ارتباط غیر کلامی
۱۲۰.....	سالخوردگی
۱۲۵.....	بازی های سبقت جویی و کارشکنی
۱۲۷.....	کودکانی که نمی خوابند
۱۲۹.....	مرگ
۱۳۴.....	نکات برجسته فصل
۱۳۶.....	منابع

مقدمه

غصه خوردن واکنش طبیعی عاطفی است نسبت به مرگ، که برای وضعیت روانی و سلامت جسمی خوب ضروری است. زیرا به فرد اجازه می‌دهد تا به تدریج خود را با واقعیت تطابق دهد. غم و اندوه یک فرآیند اجتماعی است که بهتر است با کمک دیگران بر طرف شود. کنترل فرد غم زده بسیار مهم است، زیرا ممکن است سلامت وی در اثر استفرغ، بی‌اشتهایی، استرس، افسردگی، اشکال در بلع، از دست دادن وزن، خستگی، سردرد، گیجی، غش، کاهش میدان بینایی، زخم‌های پوستی، تعریق فراوان، درد قفسه صدري، تنگی نفس و عفونت به خطر بیافتد (گوندا و روآرک)

در سال‌های اخیر کلمه استرس در خانواده‌ها کاربرد بیش تری دارد زیرا کودکان موجب بالا رفتن استرس و تنیدگی در والدین می‌شوند یا کارکنان در محیط کار با تنیدگی مواجه هستند.

به طور کلی استرس یک پدیده جهانی است که همه مردم با آن سروکار دارند و بالطبع آن را تجربه می‌کنند. مفهوم استرس دارای اهمیت بسیاری است. زیرا درک و آگاهی شخص را نسبت به واکنش‌هایی که از خود نشان خواهد داد، بالا می‌برد و باعث تغییرات مختلفی در زندگی روزمره وی می‌گردد. استرس می‌تواند اثرات جسمی، عاطفی، روانی، فکری و اجتماعی بر افراد داشته باشد. استرس می‌تواند اعمال فیزیولوژیکی فرد را به خطر اندازد.