

تا آرامش از تنش

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟

مرضیه امجد شیرازی
دانشجوی دکتری روانپرمانی

دکتر سیده الهام شرفی
روانشک و فلوشیپ روان‌تنی

با فاضلی در (مدیریت تنش از دیدگاه دینی) توسط دکتر احمد علی زهرابالا
روانشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

شرقی، سیده الهام، ۱۳۵۶ - از تنش تا آرامش: (چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟) / تألیف سیده الهام شرقی،
مرضیه آ محمد شیرازی، علی نوربالا
تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۱
۹۶ص: مصور، جدول
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۸۰-۰

فیبا
کتابنامه

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟
فشار روانی / فشار روانی - کنترل / فشار روانی - مدیریت
آ محمد شیرازی، مرضیه، ۱۳۵۷ / نوربالا / احمد علی، ۱۳۳۴
BF۵۷۵/ش۵/۱۳۹۱
۱۵۵ / ۹۰۴۲
۲۹۳۴۲۶۰

از تنش تا آرامش

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟



نویسندگان: دکتر سیده الهام شرقی

مرضیه آ محمد شیرازی

دکتر احمد علی نوربالا

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: هما واقفی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۳۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۸۰-۰

ISBN: 978-964-236-480-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول. استرس و واکنش انسان.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷
تعریف استرس.....	۱۷
۱. سیستم قلبی-عروقی.....	۲۰
۲. سیستم تنفسی.....	۲۰
۳. دستگاه گوارش.....	۲۰
۴. سیستم ایمنی.....	۲۰
۵. سیستم عضلانی و اسکلتی.....	۲۱
۶. سیستم غدد درون ریز.....	۲۱
۷. دستگاه تولید مثل.....	۲۱
۸. پوست و مو.....	۲۱
علائم و نشانه‌های استرس.....	۲۲
الف- علائم و نشانه‌های جسمانی استرس.....	۲۲
ب- علائم و نشانه‌های روانی استرس.....	۲۲
واکنش به استرس.....	۲۲
روش‌های مواجهه با استرس.....	۲۳
تقسیم‌بندی روش‌های مواجهه با استرس.....	۲۴
الف- روش‌های مواجهه با استرس بر اساس شیوه‌های نگرش فرد.....	۲۴
ب- روش‌های مواجهه با استرس بر اساس سودمندی.....	۲۵
فصل دوم. راهکارهای مدیریت استرس.....	۲۷
تغییر نگرش و افکار.....	۲۹
الف- ارزیابی.....	۲۹
ب- بررسی افکار خود آیند و غیرمنطقی.....	۳۰
ج - مقابله با افکار غیرمنطقی.....	۳۴
شیوه‌های مقابله با افکار غیرمنطقی.....	۳۴
آرام سازی (Relaxation) و تنفس شکمی.....	۳۸
مدیریت زمان.....	۴۲
مهارت حل مسأله.....	۴۶
مهارت برقراری ارتباط مؤثر.....	۴۹

۵۱.....	چند نکته طلایی.....
۵۳.....	اصلاح سبک زندگی.....
۵۳.....	بهداشت خواب.....
۵۵.....	ورزش.....
۵۶.....	نکات مهم در انتخاب نوع ورزش.....
۵۷.....	تغذیه.....

فصل سوم. مدیریت استرس از دیدگاه دینی..... ۶۱

۶۳.....	مدیریت تنش از دیدگاه دینی.....
۶۶.....	۱. بیهوده نبودن نظام آفرینش.....
۶۷.....	۲. هدف از مرگ و زندگی.....
۶۸.....	۳. هدف آفرینش انسان.....
۶۸.....	۴. اصلاح باورشناختی نسبت به حوادث.....
۶۹.....	۵. هیجان زدایی از حوادث.....
۷۰.....	۶. آزمون انگاری نسبت به حوادث.....
۷۱.....	۷- تقویت مکانیسم‌های روانی سازگارانه.....
۷۳.....	۷/۱- انتظار داشتن حوادث.....
۷۵.....	۷/۲- سرکوب لذائذ نفسانی.....
۷۶.....	۷/۳- توصیه به ریاضت‌کشی و تمرین عملی حوادث.....
۷۷.....	۷/۴- توصیه به تعاون و نیکوکاری (نوعدوستی).....
۷۸.....	۸- دعوت به صبر و بردباری در حوادث.....
۸۰.....	۹. پرهیز از یأس و نومیدی در حوادث.....
۸۱.....	۱۰- توصیه اعتماد به کمال مطلق در حوادث.....
۸۳.....	۱۱- درخواست یاری از کمال مطلق در حوادث.....
۸۴.....	۱۲- توصیه به آرامش رسیدن با یادآوری کمال مطلق.....
۸۵.....	۱۳- توصیه به گذشت از دیگران و فروبردن خشم.....
۸۷.....	۱۴- وعده آسانی پس از سختی.....
۸۸.....	۱۵- وعده دیدن جزای عمل.....
۹۰.....	۱۶- معرفی الگوی مقومین در برابر حوادث.....
۹۲.....	نتیجه‌گیری.....
.....	منابع برای مطالعه بیشتر.....

پیشگفتار



گرچه براساس ملاک‌های راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (DSM-IV-TR) برای عوامل روان‌شناختی مؤثر بر بیماری‌های جسمی یا بیماری‌های روان‌تنی، وجود بیماری جسمی یا فیزیکی، وجود عوامل روان‌شناختی تأثیر گذار از طریق سیر بیماری (تأثیر در پیدایش، تشدید، تأخیر در بهبودی با ارتباط زمانی نزدیک)، یا تداخل در درمان بیماری جسمی، یا ایجاد خطرات بهداشتی اضافی برای فرد، ویابا واکنش‌های فیزیولوژیک وابسته به استرس، بیان شده است؛ اما امروزه کمتر موردی از اختلال در نظام سلامتی و یا بیماری را می‌توان پیدا کرد که در بروز، تشدید، سیر بیماری، پاسخ مطلوب درمانی و یا بازگشت به حالت نشاط و سلامت کامل آن، نقش استرس شناخته شده نباشد. به همین جهت سازمان جهانی بهداشت، برای جهان بشریت حداقل تا دودهه آینده، بار اختلالات و بیماری‌های ناشی از استرس را فزاینده و نگران کننده محاسبه می‌نماید.

از طرفی، در دنیای پر حادثه امروزی راه گریزی از تنش نیست. بلکه هنر انسان‌ها در کنار آمدن و مقابله بهنجار و بهنگام با این تنش‌های روزافزون است. بدیهی است که برای فائق آمدن بر این تنش‌ها، داروها، نقش پیشگیرانه چندان شناخته شده‌ای ندارند.

بنابراین نه تنها در طب روان‌تنی، بلکه در تمامی واحدهای نظام سلامت، به خصوص در بعد پیشگیری اولیه، جایگاه روان‌درمانی و خدمات روان‌شناختی حایز اهمیت است.

اما مقوله خدمات روان‌شناختی، الزاماً به معنای شرکت در جلسات منظم کوتاه و با طولانی مدت مباحث روان‌درمانی با هزینه‌های قابل توجه آن نیست. بلکه چه بسا با آموزش و یادگیری مهارت‌های تکنیکی و رفتاری کنترل و مدیریت استرس، بتوان با استرس‌ها مقابله نمود و از آسیب‌های احتمالی آن مصون ماند.

براین اساس، همکار روانپزشک پرتلاش ما، سرکار خانم دکتر سیده الهام شرفی، دستیار فلوشیپ طب روان‌تنی در بخش روان‌تنی بیمارستان امام خمینی (ره) با همکاری سرکار خانم مرضیه شیرازی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی بخش فوق بر آن شدند تا مجموعه علمی رسا و شیوا با زبان همگانی تدوین و تهیه نمایند تا عموم علاقمندان به سلامت و همه افراد بتوانند با مطالعه این کتاب، به نحو مطلوب و مقتضی تنش‌های روزمره و روزافزون محیط پیرامونی را کنترل و مدیریت نمایند.

اینجانب که این مجموعه متین علمی و مردمی که انصافاً هم کامل و هم موجز و مفید است را به دقت خواندم، ضمن تبریک به دوستان و همکاران بر آن شدم که خودم نیز با اضافه کردن بخش "مدیریت تنش ازدیدگاه دینی" برای افرادی که در حلقه دینداران جای دارند و کم هم نیستند با جمع آوری برخی نکات آموزنده قرآنی که کتاب آسمانی و دینی مسلمانان است ادای دینی به هم‌کیشان خود، در راستای مواجهه و مقابله و مدیریت استرس کرده باشم.

بنابراین فارغ از هر دیدگاهی به نظر اینجانب مطالعه این کتاب، در شرایط پرتنش جامعه و جهان برای همه آموزنده و مفید می‌باشد. امید آنکه این مجموعه نفیس، گامی اولیه برای ارتقای سلامت روان جامعه مقبول درگاه حق و مسئولین و مردم عزیزمان قرار گیرد. بدیهی است نویسندگان با طیب خاطر، از هرگونه انتقاد سازنده و پیشنهاد برای بهبود کتاب در چاپ‌های بعدی استقبال می‌نمایند.

والسلام.

زمستان ۱۳۹۰

دکتر احمد علی نوربالا

استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران رئیس بخش

روان‌تنی بیمارستان امام خمینی (ره)