

استرس

www.ketab.ir

نویسنده

دکتر روح اله عباسی

سرشناسه

: عباسی، روح اله، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور

: استرس / مؤلف روح اله عباسی.

مشخصات نشر

: تهران: فرهوش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۵ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: 978-600-495-049-7

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: فشار روانی

Stress (Psychology)

موضوع

: فشار روانی - کنترل

Stress management

موضوع

: فشار روانی - پیشگیری

Stress (Psychology) -- Prevention

موضوع

: فشار روانی - مدیریت

Stress(Psychology)-- Management

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۶ ف۵۵/۲ BF۵۷۵

رده بندی دیویی

: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۹۷۴۲۰۶



استرس

دکتر روح اله عباسی

ناظر فنی: صدیقه طلایی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: سید احسان مکه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۵۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی بالاتر از خیابان فرصت شیرازی، نبش کوچه جعفرزادگان -

پلاک ۱۰۷۸

نمایشگاه و فروشگاه مرکزی: میدان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، ساختمان پارسا، پلاک ۲۶ طبقه ۱ و ۱-

تلفن: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.farhooshpub.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	عاماً استرس یا تنش را چیست؟
۱۳	واکنش جنگ با رو چیست؟
۱۵	تأثیرات استرس بر شما
۱۸	استرس سه مرحله مشخص دارد
۱۹	چند نکته در رابطه با تنیدگی
۲۰	نشانه‌های تنیدگی
۲۱	بیماری‌های تنیدگی
۲۲	علل و عوامل تنیدگی
۲۵	راهکارهای مقابله با تنیدگی
۲۷	غذاهایی برای کاهش استرس
۳۱	فرسودگی شغلی
۳۳	پیشایند فرسودگی شغلی
۳۴	سخت رویی-پوست کلفتی
۳۶	نقش تعدیل کننده سخت رویی-پوست کلفتی بر روی استرس [ویرایش]

- منابع..... ۳۸
- تأثیر استرس مادر در دوران بارداری روی جنین..... ۵۵
- ۲ علت عمده مرگ نوزاد..... ۵۷
- چگونه استرس کاری را کم کنیم؟..... ۶۲
- علامت و نشانه‌های استرس..... ۶۳
- علامت استرس مضاعف..... ۶۴
- دلایل مبنای افزایش استرس مضاعف..... ۶۴
- استرس، بلای زن رابطه زناشویی!..... ۶۹
- تأثیر استرس بر زندگی مشترک..... ۷۰
- تأثیر رابطه زناشویی در تعدیل هیجانات منفی..... ۷۱
- راه حل چیست؟..... ۷۲
- استرس در دانش‌آموزان و راه‌های کاهش آن..... ۷۵
- نشانه‌ها و علائم اضطراب امتحان..... ۷۸
- علائم اضطراب پس از امتحان..... ۷۸
- درمان‌های روان‌شناختی، دارو درمانی یا هر دو؟..... ۷۹
- شیوه‌های درمانی شناختی درمانی..... ۷۹
- نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان..... ۸۱

- ۸۴.....توصیه‌های ویژه آغاز امتحانات دانش‌آموزان (روش‌های صحیح مطالعه)
- ۸۴.....مزایای شیوه‌ی صحیح مطالعه
- ۸۷.....تأثیر نماز بر کاهش اضطراب
- ۸۹.....پی‌نوشت
- ۸۹.....منابع
- ۹۱.....۱۴ راه شاد بردن
- ۹۵.....استرس چیست؟
- ۹۶.....علائم استرس
- ۹۷.....علل استرس در نوجوانان
- ۱۰۱.....راه‌های درمان استرس در نوجوانان
- ۱۰۳.....تفاوت استرس و اضطراب چیست؟
- ۱۰۴.....استرس زمینه‌ساز اضطراب است
- ۱۰۷.....نتیجه‌گیری
- ۱۰۹.....منابع

مقدمه

استرس اساسی است که زمانی به شما دست می‌دهد که فشار بیشتر از آنچه شما به آن عادت داشته‌اید بر شما وارد شود. زمانی که شما دچار استرس می‌شوید بدن شروع به ترشح هورمون‌هایی می‌کند که سرعت تپش قلب را بالا برده، نفس شما را سریع‌تر کرده و میزان انرژی بیشتری به شما می‌دهد. بعضی از انواع استرس مادی و حتی مفید بوده و بدون آن شما انگیزه‌ای برای فعالیت ندارید. بعضی‌ها معتقدند این نوع استرس به انسان کمک کرده و زندگی بدون آن بی‌معناست. اما اگر استرس بیشتر از توان جسمی و روحی ما باشد و زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، استرس بد یا کاهنده نامیده می‌شود.

اگر استرس زیاد برای شما اتفاق بیافتد یا مدت آن طولانی باشد، این نوع استرس می‌تواند از انواع استرس بد باشد؛ این نوع استرس می‌تواند با سردرد، ناراحتی معده و مشکل در خوابیدن، همراه باشد؛ همچنین این نوع استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کرده و مبارزه با بیماری‌ها را برای شما سخت نماید. بعلاوه اگر شما هم اکنون به بیماری و یا مشکلی مبتلا هستید ممکن است، استرس آن را بدتر نماید. استرس می‌تواند شما را حساس، ناراحت و یا حتی افسرده کند.