

۱۵۴۴۸۸۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حذف استرس از زندگی

(اختلال‌های دنیای نوین ۱)

نویسندگان:

میلاد مرادی شانای منتظر رحمتی سید رضا مدی

(روانشناسان بالینی)

سر شناسنامه: مرادی، میلاد، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآورندگان: حذف استرس از زندگی / نویسندگان: میلاد مرادی، شانای منتظر رحمتی، سیدرضا محمدی

مشخصات نشر: تهران: ماهواره، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص. ۲۲ × ۲۹ س. م.

فروست: اختلال‌های دنیای نوین: ۱.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۹-۰۴۴-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی

موضوع: Stress (Psychology)

شناسه افزوده: منتظر رحمتی، شانای، ۱۳۶۵ -

شناسه افزوده: محمدی، رضا، ۱۳۶۹ -

رده‌بندی: سره: ۴۵ م ۵۷۵ / ۵۷۵ BF

رده: دیو: ۱۵۵/۹۰۴۱

شماره: ۲ شناسی ملی: ۴۶۶۰۶۲۲

mahvareh.pub@gmail.com

۸۸۳۹۲۲۶۷-۰۹۱۹۰۶۲۱۴۱۸-۰۹۳۸۴۸۲۷۳۵۲-۰۹۱۴۲۶۲۰۸-۰۹۱۹۵۹۳۴۱۹

نشانی: تهران، خیابان ماهواره

حذف استرس از زندگی

«اختلال‌های دنیای نوین: ۱»

تألیف: میلاد مرادی، شانای منتظر رحمتی، سیدرضا محمدی

چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ویرایش: سارا کاکایی

صفحه‌آرایی: میلاد مرادی

طراحی جلد: شانای منتظر رحمتی

ناظر فنی چاپ: ناشر

شمارگان: ۱۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ است

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
استرس چیست؟.....	۴
منابع استرس.....	۷
استرس های مفید و زیان بار.....	۸
استرس و مزمن.....	۱۰
پیشگیری و کنترل استرس.....	۳۳
منابع لازم برای و بنه با استرس.....	۳۸
کاهش استرس.....	۴۱
اندازه گیری میزان استرس.....	۵۰
استرس و بیماری های قلبی_عروقی.....	۵۸
ایسکمی میوکارد.....	۶۲
سرکوب استرس با کنترل تنفس.....	۶۴
سرکوب استرس با تمرکز ذهنی.....	۶۵
راهکارهای مقابله با استرس.....	۷۱
استرس شغلی و مدیریت آن.....	۷۷
عوامل فشار و اضطراب.....	۹۹
مراحل استرس.....	۱۰۰
شیوه های مقابله با استرس.....	۱۱۳
طب مکمل.....	۱۱۸

۱۱۹..... امواج مغزی

۱۲۲..... یوگا و آرامش

۱۲۴..... حرکات بدنی یوگا

۱۲۵..... تنفس‌های یوگا

۱۲۶..... مدیتیشن

۱۲۹..... مینوتیزم

۱۳۳..... دعا، نداشتن و آرامش

۱۴۶..... مریع و آغوش

در قرن حاضر استرس یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع تا حدی جدی است که توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند. در دهه‌های اخیر همکاری این متخصصان به شکل‌گیری رشته‌هایی چون روان‌شناسی سلامت، طب رفتاری، طب روان‌تنی منجر شده است که در نتیجه تأثیر استرس بر رفتار، بهداشت روانی و اختلال‌های روان‌تنی توجه گردیده است. امروزه تقریباً تمامی افراد با وادی استرس آشنایی دارند، چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده زیرا انسان‌ها از کودک با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه هستند. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، باری و نامی‌های متعدد، از جمله‌ی موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد استرس می‌انجامد. با دایت منابع استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله مؤثر شناخت و از تأثیرات منفی آن کاست. «استرس» در فارسی به تیدگی و فشار روانی جمع شده است. علاوه بر این، بیشتر مردم بامعنا و مفهوم آن بیش از معادل‌های فارسی آن آشنایی دارند.

هدف کتاب حاضر آشنایی خوانندگان با مفهوم استرس، عوامل مؤثر و تأثیر آن بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آن است.

انسان‌ها در دنیا دچار مشکلاتی می‌شوند که پاسخی برای آن نمی‌یابند اما معنویت جابگوی آن‌هاست و آن‌ها را از بی‌تابی نجات می‌دهد و سبب آرامششان می‌شود. درواقع دعا دارویی است برای نگهداری روح از انواع مشکلات که رویارویی غیر زیستی و معنوی دارند. آرامش و ایمان داشتن و اینکه فرد حس کند پشتیبانی دارد از رها شده است و بتواند به خدا تکیه کند، بسیار مهم است.

طرح موضوعات مختلف در این کتاب موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و ضرورت توجه به استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند.

میلاد مرادی

بهار ۱۳۹۶



امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله‌ی انسان در برابر آن‌ها

انسان‌ها برای اینکه به طرز بهنجاری به تلاش و کوشش بپردازند به میزان کمی استرس نیاز دارند. هنگامی که زمانی طولانی‌رندگی آدمیان با سکوت و آرامش همراه شود افراد دچار احساس کسالت شده و به دنبال محرک‌های هیجان‌آور می‌روند. به نظر می‌رسد برای هر کس میزانی معین تحریک لازم است اما در همین حال فشار روانی شدید یا طولانی آثار آسیب‌زای فیزیولوژیایی یا روان‌شناختی دارد. استرس از ابتدای زندگی بشر جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی وی بوده است.

stress

هانس سلیه، روان‌پزشک اتریشی، پایه‌گذار پژوهش‌های علمی در مورد استرس است.



وی از اولین کسانی است که رابطه استرس و بیماری را در سال ۱۹۶۵ به‌طور دقیق توجیه نمود. در حال حاضر به نظر می‌رسد که استرس در مرکز تمامی مشکلات مربوط به سلامتی افراد قرار دارد و این مسئله لزوم پرداختن به این مقوله را افزایش می‌دهد. در سال‌های اخیر نه تنها در ایران بلکه در همه کشورها مردم به‌طور

فزاینده‌ای در جستجوی راه‌هایی برای گریز از تنش‌ها و استرس‌های موجود در جامعه یا به دنبال روش‌هایی برای مقابله با آن هستند. تنش‌ها و استرس‌های موجود در زندگی روزمره، زندگی، سبکی و مکانیکی، رقابت‌های مختلف، تغییرات سریع، حجم انبوه اطلاعات و آسیب است که تعداد زیادی از مردم به عوارض ناشی از این عوامل از جمله اضطراب، افزایش دگرگونی اساس پوچی و انواع ترس‌ها دچار شوند. هر یک از این مشکلات به‌تنهایی می‌تواند احساس سعادتی و خوشبختی را در زندگی از بین ببرد و فرد را به مشکلات ذهنی-روانی، بیماری‌های مختلف مبتلا کند. بدیهی است که استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. بنابراین لازم است که تمامی افراد با راه‌ها و راهبردهای مقابله با آن آشنا شوند.

با شناخت عوامل ایجادکننده استرس می‌توان زمینه مقابله با آن را مهیا ساخت. شکل‌های مختلف حمایت‌های اجتماعی، زمینه را برای بازی و کاهش مشکلات عاطفی و روانی فراهم می‌کند. شدت مسئله‌ی تنش‌زا، نوع آن، تجربه‌ی شخصی فرد، سن و تجارب گذشته از مهم‌ترین متغیرهایی است که در انتخاب روش‌های مقابله تأثیر دارد. حوادثی مانند مرگ عزیزان، سیل، زلزله، بیماری‌های مزمن و علاقه از جمله‌ی رویدادهایی هستند که تقریباً در بیشتر افراد استرس ایجاد می‌کنند. میزان تأثیر پاره‌ای از رویدادها بر وضع جسمانی و روانی فرد در دوره‌ای خاص از زندگی با دوره‌های دیگر متفاوت است. برای مثال به نظر می‌رسد استرس ناشی از مرگ والدین در کودکی بیش از دیگر دوره‌های زندگی بر سلامت روانی افراد تأثیرگذار باشد. همچنین استرس ناشی از تعارض با والدین معمولاً در نوجوانی افزایش می‌یابد.

واکنش به استرس می‌تواند در سازگاری فردی نقشی مهم داشته باشد. افراد در ارزیابی رویدادهای تنش‌زا با یکدیگر تفاوت دارند. آنان به گونه‌های متفاوت با استرس سازش پیدا می‌کنند و آن را کاهش می‌دهند. ویژگی‌های شخصیتی نیز در ارزیابی و سازگاری فرد با استرس تأثیر دارند به‌طوری‌که گاه دو فرد در مقابل رویدادی مشخص به گونه‌ای کاملاً متفاوت واکنش نشان می‌دهند.

وقوع یک رویداد می‌تواند در فردی سبب بروز اضطراب شدید، افسردگی یا بیماری‌های جسمانی و روانی دیگر شود؛ درحالی‌که همین رویداد ممکن است بر فرد دیگری تأثیری چندان منفی نداشته باشد یا در رفتار او تغییری جزئی ایجاد کند. اینانسیسم در فرد برای سازگاری با موقعیت‌های تنش‌زا باید کوشش‌هایی فراتر از ظرفیت خود به کار برد و پاسخ‌های مطلوب فیزیولوژیک، روان‌شناختی و رفتاری ارائه کند. میزان تحمل افراد در مقابل موقعیت‌های تنش‌زا متفاوت است و میزان سازگاری انسان نسبت به محیط پیرامون می‌دهد. برخی از افراد روحیه‌ی مقاومی دارند و در مقابل استرس آسیب کمتری می‌بینند و واکنش‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی از جمله واکنش‌هایی که در مواجهه با استرس نشان می‌دهند. در این کتاب تلاش شده است تا گنجینی از همه مطالب مفید، کاربردی و به‌روز درباره ماهیت و مدیریت استرس ارائه شود تا به‌طور هرک بهتر و کامل‌تر این فرایند یاری دهد.