

راهکارهای مدیریت

استرس و درد

Stress and Pain Management

نویسنده:

دکتر میکاه صدیق

Dr. Micah R. Sadigh

مترجمین:

دکتر آیدامهراد

محمد حسین تحریری زنگنه

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: صدیق، میکا آر. Sadigh, Micah R.

عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای مدیریت استرس و درد/ نویسنده میکاه صدیق؛ مترجمین آیدامهراد، محمدحسین تحریری زنگنه.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۸۳۳-۶۲۲-۶۸-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: Autogenic training : a mind-body approach to the treatment of fibromyalgia and chronic pain syndrom, c 2001

موضوع: درد مزمن -- درمان

موضوع: خواب مصنوعی -- آموختن به خود

شناسه افزوده: مهراد، آیدا، ۱۳۶۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RB۱۲۷

رده‌بندی دیویی: ۰۴۷۲/۶۱۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۵۹۰۴۴۶

شابک: ۸۱۳۷



عنوان: راهکارهای مدیریت استرس و درد

مترجمین: دکتر آیدا مهراد، محمدحسین تحریری زنگنه

ناشر: آزمون یار پویا

مدیرتولید: حسین مجدیان

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ نخست: زمستان ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۸۳۳-۶۲۲-۶۸-۴

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - پست مین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	استرس و درد
۷	مفهوم استرس
۱۰	انواع استرس
۱۰	مدل انگیزشی
۱۶	مدل بازخوردی استرس
۲۰	مدل تعاملی
۲۲	فیزیولوژی روانی در استرس
۲۳	دستگاه سمپاتیک-کلیه ایی بصل النخاع
۲۶	دستگاه هیپوفیز-فوق کلیوی هیپوتالاموس
۳۳	روش های مدیریت استرس
۳۵	تکنیک های مدیریت استرس
۳۵	بازسازمانی شناختی
۳۷	بازخورد زیستی (بیوفیدبک)
۳۹	تلقیح استرس
۴۰	آموزش

- ۴۱..... تکرار و تمرین
- ۴۲..... به کار بستن و مداومت
- ۴۳..... تمرین ریلکسیشن یا آرام سازی
- ۴۷..... تمرین خودبهبود سازی
- ۴۹..... تمرین تنفس
- ۵۰..... تصور مسرت بخش
- ۵۲..... ریلکسیشن پیشرو
- ۵۳..... مدیتیشن متعالی
- ۵۵..... تمرین یوگا
- ۵۹..... مدل های ریلکسیشن
- ۶۵..... نتیجه گیری
- ۶۷..... منابع لاتین