

استرس های زندگی تو مدیریت کن

www.ketab.ir

نویسنده : فاطمه غلامپور

سرشناسه	غلامپور، فاطمه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	استرس‌های زندگی‌تو مدیریت کن / نویسنده فاطمه غلامپور.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰. -- مشخصات ظاهری: ۶۴ ص. -- وضعیت فهرست نویسی: فیا
شابک	978-622-0219-35-4
موضوع	فشار روانی (Stress (Psychology فشار روانی -- کنترل Stress management فشار روانی -- پیشگیری Stress (Psychology -- Prevention اضطراب Anxiety
رده بندی کنگره	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۹۰۶۸۵

استرس های زندگی‌تو مدیریت کن

نویسنده : فاطمه غلامپور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۹۳۵-۴

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

پیشگفتار.....	۷
پرسشنامه سنجش استرس.....	۱۱
تعریف استرس.....	۱۵
تعریف ترس و تفاوت آن با استرس.....	۱۷
تفاوت استرس و اضطراب.....	۱۸
عوامل ایجاد استرس در زندگی.....	۲۰
انواع استرس.....	۲۲
انواع استرس ها از نظر کیفی.....	۲۲
استرس ها از نظر شدت و تغییراتی که در زندگی ایجاد میکنند نیز به انواع مختلفی تقسیم بندی میشوند:.....	۲۵
استرسها از نظر زمان نیز به دو دسته تقسیم میشوند.....	۲۶
تاثیر استرس بر جسم و روان انسان.....	۲۸
نشانه های استرس.....	۲۹
افراد در برخورد با موقعیتهای استرس را چگونه ای منحصر بفرد رفتار میکنند.....	۳۲
راهکارهای مدیریت استرس.....	۳۴
راهکارهای مقابله با شرایط استرس را.....	۴۶
تکنیک های مقابله ای هیجان مدار.....	۴۸
تکنیک های مقابله ای مساله مدار.....	۵۴
منابع.....	۶۴

پیشگفتار:

واژه استرس امروزه، واژه ای بسیار فراوان و پر کاربرد در زندگی انسانها شده است.

فراوانی استرس امروزه به حدی زیاد است که اغلب افراد، بدحالی ها و بیماری های خود را ناشی از استرس و اضطراب های زندگی میدانند.

از آنجاییکه استرس جز جدایی ناپذیر زندگی انسان در عصر حاضر است و این استرس ها بر بخش های مختلف زندگی تاثیر میگذارند، کسب آگاهی و شناخت صحیح نسبت به استرس، چستی و چگونگی اثر گذاری آن در زندگی و یادگیری نحوه درست مدیریت و کنترل استرس ها میتواند در کاهش اثرات نامطلوب آنها در زندگی و افزایش کیفیت زندگی انسانها بسیار مؤثر باشد.

مدیریت استرس در واقع یک مهارت است، مهارتی که اتفاقاً بسیار ضروری و مهم بنظر میرسد .

و نیاز است تا همه افراد این مهارت را بیاموزند .