

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های کاربردی

هدپریت استرس

(قابل استفاده برای دانشجویان، معلمان و خانواده‌ها)

دکتر علی رضا عراقیه

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

دکتر نرگس برزآبادی فراهانی

مدرس مدعو دانشگاه آزاد اسلامی

سرشناسه	عراقیه، علی رضا
عنوان و نام پدیدآور	روش های کاربردی مدیریت استرس (قابل استفاده برای دانشجویان، معلمان و خانواده ها) / علی رضا عراقیه، نرگس برزآبادی فراهانی.
مشخصات نشر	تهران، کتاب آوا، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۷۱۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
شناسه افزوده:	برزآبادی فراهانی، نرگس
موضوع	فشار روانی — کنترل Stress management
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۸۹۶۷۵

روش های کاربردی مدیریت استرس



انتشارات کتاب آوا

مؤلفین:	دکتر علی رضا عراقیه - دکتر نرگس برزآبادی فراهانی
ناشر:	کتاب آوا
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۱
شمارگان:	۲۰۰ نسخه
قیمت:	۸۲.۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۷۱۴-۹

نشانی دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست حقیقت، پلاک ۴، طبقه ۲، واحد ۴

شماره های تماس: ۶۶۴۶۷۱۵۰

www.avabook.com avabook_kazemi@yahoo.com

فروشگاه کتاب آوا: اسلام شهر، خیابان صیاد شیرازی (خیابان دانشگاه) - نبش کوچه فرمانداری

تلفن: ۵۶۳۵۴۶۵۱

هرگونه تکثیر این اثر از طریق ارسال یا بارگذاری فایل الکترونیکی، یا چاپ و نشر کاغذی آن بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از فایل، سی دی، افست، ریسوگراف فتوکپی، زیراکس یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا صفحاتی از آن، تحت هر نام اعم از کتاب، راهنما، جزوه، یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، موجب پیگرد قانونی است.

این کتاب با کفد حمایتی چاپ شده است.

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹

فصل اول: کلیات و مفاهیم استرس ۱۳

اهداف رفتاری این فصل ۱۳

مقدمه ۱۴

تعریف استرس (تنیدگی، فشار عصبی) ۱۵

اثرات استرس ۱۶

چگونه استرس بیمارستان می‌کند ۱۸

۱- اثر استرس بر گردن درد و درد دیگر قسمت‌ها ۱۸

۲- اثر استرس بر قلب ۱۸

۳- اثر استرس بر شکم ۱۹

۴- اثر استرس بر سیستم ایمنی ۱۹

۵- اثر استرس بر سرما خوردگی ۱۹

در چه افرادی استرس تاثیر منفی بیشتری می‌گذارد؟ ۲۰

تغییرات زیست شیمیایی استرس ۲۰

نشانه‌ها و عوارض استرس ۲۲

الف) علائم فیزیکی استرس ۲۲

ب) علائم رفتاری استرس ۲۲

ج) علائم روانشناختی استرس ۲۲

درک استرس ۲۳

مدیریت استرس: روش سه مرحله‌ای ۲۳

نکاتی که باید به خاطر سپرد ۲۴

میزان استرس شما چقدر است؟ ۲۶

گام ۱: به میزان استرس خود رتبه دهید ۲۶

گام ۲: به اهمیت نسبی استرس رتبه دهید ۲۶

گام ۳: ارزیابی تعادل استرسی تان ۲۷

یک اسکن یک دقیقه‌ای از بدن‌تان انجام دهید ۲۷

۲۸	اندازه‌گیری استرس در افراد.....
۲۹	تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۳۰	به یاد داشته باشید.....
۳۱	راه کارهای کاهش استرس در محیط کار.....
۳۱	بیرون ریختن زبانه‌ها.....
۳۱	تشخیص اوقات پرتنش.....
۳۲	الگوهای کاری روزانه.....
۳۲	دریافت بازتاب دیگران.....
۳۲	مناسب کردن معیار.....
۳۳	کنترل عصبانیت.....
۳۳	اختصاص زمانی برای تمرین استراحت.....
۳۳	استراحت در محل کار.....
۳۴	استراحت پس از کار با کامپیوتر.....
۳۵	راه کارهای کاهش استرس با انجام تمرینات در خانه.....
۳۵	اختصاص دادن وقتی برای دیگران.....
۳۵	برنامه ریزی یک روزه ضد استرس.....
۳۶	چگونه استراحت کنیم ؟.....
۳۷	یادگیری تمرکز فکر.....
۳۷	خواهیدن بهتر.....
۳۷	شکوفه کردن علائق.....
۳۸	انتخاب سرگرمی‌های جدید.....

۳۹	فصل دوم: مبانی بهداشت روان و عوامل ایجاد استرس از دیدگاه اسلام.....
۳۹	اهداف رفتاری این فصل.....
۴۰	بهداشت روانی در اسلام.....
۴۲	بهداشت عقل و خرد.....
۴۴	بهداشت دل (قلب).....
۴۷	مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام.....
۴۹	مقابله با استرس بر اساس آیات قرآن.....



۵۷	فصل سوم: مدیریت استرس
۵۷	اهداف رفتاری این فصل
۵۸	مدیریت استرس
۵۸	واکنش در برابر استرس
۶۰	غلبه بر استرس
۶۲	عوامل استرس زا
۶۳	حذف عوامل استرس زا
۶۴	(۱) حذف عوامل استرس زای زمانی
۶۴	(الف) مدیریت مؤثر زمان
۶۷	(ب) مدیریت کارای زمان
۷۱	(ج) تفویض اختیارات
۷۱	(۲) حذف عوامل استرس زای رویارویی
۷۳	(۳) حذف عوامل استرس زای موقعیتی
۷۵	(۴) حذف عوامل استرس زای پیش بینی
۷۶	پرورش انعطاف پذیری
۷۸	(الف) انعطاف پذیری فیزیولوژیک
۷۸	تقویت عروق قلب
۷۹	کنترل رژیم غذایی
۸۰	(ب) انعطاف پذیری روانشناختی
۸۰	جسارت
۸۱	شخصیت نوع A
۸۲	استراتژی پیروزی های کوچک
۸۳	استراتژی های تمدید اعصاب بنیادی
۸۴	(ج) انعطاف پذیری اجتماعی
۸۵	تکنیک های کاهش استرس موقت
۸۷	خلاصه
۸۹	فصل چهارم: تأثیر غذا بر استرس
۸۹	اهداف رفتاری این فصل
۹۰	تأثیر غذا بر استرس
۹۴	استرس خود را تغذیه نکنید
۹۴	خود را سرگرم کنید

- ۹۵..... وانهادگی را جایگزین غذا کنید.
- ۹۵..... با یک نشانه استرس کار کنید.
- ۹۵..... صبحانه‌تان را بخورید.
- ۹۶..... ناهار را فراموش نکنید.
- ۹۶..... مایعات فراوان بنوشید.
- ۹۶..... نسخه خوراکی برای کاهش استرس.
- ۹۷..... ۱- ویتامین B5؛ یک ویتامین ضد استرس قوی.
- ۹۸..... ۲- ویتامین B6؛ ویتامین کنترل‌کننده اضطراب.
- ۹۹..... ۳- با ویتامین C استرس خود را کاهش دهید.
- ۹۹..... ۴- اسیدهای چرب امگا ۳ و ارتباط مستقیم آن با کاهش استرس.
- ۹۹..... ۵- منیزیم برای حفظ آرامش و ریلکس شدن.
- ۱۰۰..... ۶- ویتامین D برای آرامش همیشگی.
- ۱۰۰..... ۷- زینک (یا روی) برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن.
- ۱۰۰..... ۸- سلنیوم بخورید تا استرس خود را کاهش دهید.

فصل پنجم: رها شدن از گرفتگی عضلات

- ۱۰۳..... اهداف رفتاری این فصل.
- ۱۰۴..... رها شدن از گرفتگی عضلات.
- ۱۰۴..... الف) با تنفس، تنش را از بین ببرید.
- ۱۰۶..... ب) انقباض در راه رسیدن به آرامش.
- ۱۰۹..... ج) دور کردن استرس با کشش بدن.
- ۱۱۰..... د) تأثیر ماساژ بر زدودن استرس.
- ۱۱۱..... ه) دور کردن تنش با تکان دادن بدن.
- ۱۱۱..... و) پوشاندن صورت با حوله.

فصل ششم: آرام کردن ذهن خود

- ۱۱۳..... اهداف رفتاری این فصل.
- ۱۱۴..... آرام کردن ذهن خود.
- ۱۱۴..... الف) حواس خود را پرت کنید.
- ۱۱۶..... ب) افکارتان را متوقف کنید.
- ۱۱۷..... ج) موسیقی بنوازید.
- ۱۱۷..... د) از رایحه‌های معمولی استفاده کنید.