

تقدیم به مادر عزیزم

«هاجر دیده گنان»

سرشناسه	قهراری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور:	زندگی بدون استرس / شهربانو قهراری.
مشخصات ناشر:	تهران، نشر قطره، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۸۲ ص.
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۸۴۷. روان و زندگی؛ ۷
شابک:	978-964-341-739-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فہما
موضوع:	فشار روانی - کنترل.
موضوع:	سازگاری.
رده بندی کنگره:	۹ ق ۵ / ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابخانه ملی:	۱۱-۵۸۳۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۷۳۹-۰ ISBN: 978-964-341-739-0



نشر قطره

## زندگی بدون استرس

دکتر شهربانو قهاری

چاپ اول: ۱۳۸۶

مدیر اجرایی: تینا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی خوان میرو

لیتوگرافی: طاووس زایانه

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۳-۸۸۹۷۳۲۵۱

صندوق پستی ۱۳۱۴۵-۳۸۳

ghatreh\_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

## ○ فهرست

- یادداشت ناشر ..... ۷
- مقدمه مؤلف ..... ۹
- استرس یا فشار روانی چیست؟ ..... ۱۱
- آیا استرس برای انسان لازم است؟ ..... ۱۲
- فرد در پاسخ به استرس چه مراحل را پشت سر می گذارد؟ ..... ۱۴
- بدن در رویارویی با عوامل استرس زا چه واکنش هایی نشان می دهد؟ ..... ۱۷
- علائم و نشانه های جسمانی و روان شناختی استرس کدامند؟ ..... ۱۹
- استرس بر چند نوع تقسیم می شود؟ ..... ۲۱
- علائم و نشانه های اختلال استرس پس از سانحه کدامند؟ ..... ۲۹
- چه عواملی استرس ایجاد می کنند؟ ..... ۳۰
- مقابله با استرس چند مرحله دارد؟ ..... ۳۵
- چگونه می توان با استرس مقابله کرد؟ ..... ۳۷
- راهبردهای رفتاری برای مقابله با استرس، کدامند؟ ..... ۴۰
- راهبردهای شناختی برای مقابله با استرس کدامند؟ ..... ۵۵
- چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد؟ ..... ۶۳
- منابع ..... ۷۱

## ○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دوره، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیشتر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد، و ما باید دریافته‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث معنوی خود سازگار کنیم تا کلامان آشنا و راهکارهای درمانی‌مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

## ○ مقدمه مؤلف

وقتی صحبت استرس یا فشار روانی به میان می‌آید در واقع منظور نحوه واکنش فرد به موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز می‌باشد. جسم و روان به‌طور طبیعی با واکنش مبارزه - فرار به استرس پاسخ می‌دهند. وقتی با موقعیت‌های استرس‌زا یا ناشناخته روبه‌رو می‌شویم مغز به جسم فرمان آماده‌باش می‌دهد؛ بدن با مبارزه یا گریز از منبع ایجادکننده استرس، به این فرمان مغز، پاسخ می‌دهد. تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب، افزایش میزان قند خون و هورمون استرس مانند: آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیکواستروئیدها از جمله واکنش عمده بدن در برابر استرس‌ها محسوب می‌شوند. واقعیت این است که واکنش استرس در بدن یک نوع سازگاری زیستی طبیعی است که به انسان‌ها کمک می‌کند تا در صورت رویارویی با شرایط خطرناک و استرس‌زا با نشان دادن واکنش سریع و فوری جان خود را حفظ کنند. امروزه بسیاری از تهدیدات محیطی و خطرناک که برای بشر اولیه وجود داشت (مانند، روبه‌رو شدن با حیوانات خطرناک، مکان‌های ناشناخته، طوفان، و...) دیگر وجود ندارد، اما مسائل دیگری جایگزین آن شده است که به همان صورت واکنش استرس‌زا را در ما برمی‌انگیزند (مانند: کشمکش و درگیری با همکاران، از دست دادن شغل، مرگ یک خویشاوند و...). اجداد اولیه ما می‌توانستند از موقعیت‌های خطرناک فرار کنند، درحالی که بسیاری از رویدادهای استرس‌زای کنونی قابل گریز نیستند و ناگزیر در طی روز مکرراً با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. اگر نتوانیم انرژی حاصل از استرس ایجاد شده در بدن را تخلیه نماییم به تدریج سلامت جسمانی

و روانی خود را از دست خواهیم داد.  
در این کتاب با روش‌هایی سالم برای مقابله با استرس آشنا خواهید شد.  
بدیهی است مطالعه به تنهایی نمی‌تواند برای کنترل استرس، جوابگوی  
شما باشد و مهار استرس مستلزم داشتن اطلاعات و نیز انجام تمرینات ارائه  
شده در این کتاب می‌باشد.

دکتر شهریانو قهاری

www.ketabonline.ir