

رهایی از استرس

دکتر مونیکا ارفع

دکتر سید مجتبی جزایری

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه: ارفع، مونیکا، ۱۳۵۶
 عنوان و نام پدیدآور: رهایی از استرس / مونیکا ارفع، سیدمجتبی جزایری.
 مشخصات نشر: تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
 شابک: 978-600-118-107-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: واژه نامه.
 موضوع: فشار روانی.
 شناسه افزوده: جزایری، سیدمجتبی، ۱۳۲۴
 «بندی» کنکره: ۱۳۹۱ ۴۲ الف ۵ ف / BF ۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۴۳۲۸۵

رهايي از استرس

دکتر مونیکا ارفع
 دکتر سیدمجتبی جزایری

ویراستار: شهلا ارزنگار
 آماده سازی و اجرا: پژمان ارایش
 مدیر تولید: عماد درنایی
 طرح جلد: سوگل علمی

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارنسخه های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه سهند

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (۸ خط)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

۲۷	مفهوم اعتماد به نفس
۳۰	واکنش افراد به استرس
۳۷	عوامل مؤثر بر میزان استرس
۴۸	روش‌های مقابله با استرس
۱۴۵	گفتار پایانی
۱۴۶	پرسشنامه شخصیتی تیپ A یا B
۱۵۰	مقیاسهای استرس کودکان
۱۶۳	منابع فارسی
۱۶۵	منابع خارجی

فهرست

- پیشگفتار ۱
- استرس چیست؟ ۳
- انواع عوامل استرس زا ۷
- پاسخ بدن به استرس ۱۱
- اثرات فشار روانی مزمن بر بدن انسان ۱۳
- انواع استرس ۱۸
- ارتباط میان میزان استرس و عملکرد افراد ۲۰
- عوامل مؤثر در مقابله با استرس ۲۲

بر زبان‌ها رانده می‌شود.

با وجود این، نیاز به اطلاعات جامع‌تر و راهکارهای متنوع‌تر، به خصوص روش‌هایی که با فرهنگ و عادات جامعه‌ی ایرانی متناسب‌تر باشد، هنوز به چشم می‌خورد. در این کتاب، کوشش مؤلفین به ارائه آخرین اطلاعات و پژوهش‌های علمی در این زمینه به زبانی ساده و قابل فهم برای همه بوده است. با این امید که بتواند نقشی هرچند کوچک در ارتقاء سلامت تن و روان در جامعه ایفا کند. تردیدی نیست که این مجموعه نمی‌تواند خالی از نقص و خطا باشد لذا از همه‌ی خوانندگان محترم به ویژه صاحب‌نظران تقاضا می‌شود با ارائه‌ی نظرات اصلاحی خود ما را در رفع این کمبودها در چاپ‌های بعدی مساعدت فرمایند.

دکتر سیدمجتبی جزایری

دکتر مونیکا ارفع

بیشگفتار

با گسترش زندگی، شهرنشینی و افزایش تراکم جمعیت، عواملی از قبیل ترافیک، آلودگی صوتی، قطع رابطه با طبیعت، انواع عوامل تنش‌زای اجتماعی و اقتصادی، مصرف‌گرایی افراطی به علاوه‌ی خلأ فرهنگی و... موجبات افزایش روزافزون فشارهای روانی را فراهم آورده‌اند، به طوری که آمار بدست آمده در سال ۱۳۸۷ در تهران حاکی از افزایش حدود ۲۰ درصدی اختلالات روانی طی سه دهه‌ی گذشته می‌باشد که متأسفانه اغلب به صورت پرخاشگری، عصبانیت و افسردگی در جامعه‌ی امروز ما بروز کرده است.

در سال‌های اخیر کتاب‌های متعددی در زمینه‌ی استرس و اثرات مخرب آن بر سلامت جسم و روان و راهکارهای مقابله با فشار روانی ترجمه و تعداد اندکی نیز تألیف و به بازار کتاب عرضه شده است. هم‌چنین در بسیاری از مطبوعات، مقالات گوناگونی در این زمینه منتشر گشته که حاوی نکات مختلفی درباره‌ی فشار روانی بوده است. در محاوره‌ی روزمره‌ی مردم نیز واژه‌ی «استرس» بسیار متداول و مرسوم است و هرروز این لغت بارها و بارها