



روان‌شناسی استرس

Psychology of Stress

تألیف

احمد علامه فلسفی

Ahmad Allameh Falsafi

سرشناسه: علامه فلسفی، احمد

عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی استرس / احمد علامه فلسفی

Psychology of Stress

مشخصات نشر: تهران، فراروان‌شناسی ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۶ صفحه

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۱۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: فشار روانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ع ۷۷ / ۵ ف / BF

رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۰۲۹۰۷



شناسنامه کتاب

نام کتاب: روان‌شناسی استرس

مؤلف: احمد علامه فلسفی

ناشر: انتشارات فراروان‌شناسی

خدمات رایانه‌ای: مهدی اخوان قومنی و آرتیمیس قراخانیان

طراح جلد: مهندس احمد رضا علامه فلسفی

قطع: رقی

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: سیمین

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۲

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۱۹-۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ»

همراه: ۰۹۳۸۵۳۶۸۵۷۷

www.fararavanshenasi.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	مقدمه.....
۳	عوارض بیش از حد ترشح هورمون کورتیزول.....
۳	هورمون تنظیم کننده مهم بدن.....
۳	آثار جنبه‌های منفی استرس خارج از حد تعادل:.....
۳	آثار جنبه‌های مثبت استرس در حد تعادل.....
۳	بدن در هنگام استرس، دچار تغییرات شیمیایی میشود.....
۳	برخی از عوامل مولد فشارهای روانی یا استرس:.....
۳	استرس دوره‌های و یا فصلی.....
۳	استرسهای روزمرهی تکراری و مزمن:.....
۳	استرسهای فیزیولوژیکی:.....
۳	برخی از علائم فشارهای ناشی از حالات روانی:.....
۳	فشار روانی یا استرس در زنان.....
۳	فشار روانی یا استرس در مردان.....
۳	برخی از دلایل و عوامل ایجاد استرس.....
۳	رعایت تغذیه و روش های آرام سازی.....
۳	جدول میزان درجات رخدادهای استرسزا:.....
۳	برخی از راهکارهای ساده در خنثیسازی استرس.....
۳	بحران فشارهای روانی (استرس) را مدیریت کنید.....
۳	عوارض استرس.....
۳	فشارهای روانی (استرس) چیست؟.....
۳	پاسخ با واکنش بدن، نسبت به استرس.....
۳	استرسهای شغلی در محل کار.....
۳	برخی از انواع عوامل استرس زا.....
۳	واکنش به عوامل استرسزا.....

- ۳..... چگونگی واکنش بدن در برابر استرسها
- ۳..... علائم آثار استرس
- ۳..... ۲ واکنش فیزیولوژیکی سندرمی
- ۳..... سه نوع از رفتارهایی در مقابله با استرس
- ۳..... ساز و کارهای دفاعی بدن در مقابله با استرس
- ۳..... نقش استرس شدید و مزمن در تشدید و تسریع بیماری ها
- ۳..... رابطه استرس با برخی از بیماری ها و اختلالات روان تنی
- ۳..... بروز علائم زودرس ناشی از استرس
- ۳..... آثار و علائم اختلال استرس، پس از سانحه
- ۳..... چند توصیه ساده برای کاهش استرس
- ۳..... برخی از انواع بحرانها
- ۳..... بحران روحی و علائم آنها
- ۳..... برخی بحران از علائم روحی:
- ۳..... توصیه هایی غذایی برای کاهش میزان استرس
- ۳..... برخی از داروهای کاهش دهنده استرس
- ۳..... استرس از نظر ژنتیکی (ارثی)
- ۳..... تأثیرات استرس مادر بر جنین
- ۳..... افزایش سن و پیری با استرس
- ۳..... نقش تأثیرات مخرب استرس بر کودکان
- ۳..... اهم علائم و آثار استرس در کودکان
- ۳..... علائم و آثار استرس مزمن در بزرگسالی
- ۳..... ناراحتی یا سوزش معده، زخم معده یا اثنی عشر
- ۳..... کاهش استرس، با شنیدن صدای طبیعت
- ۳..... کاهش استرس با شنیدن موسیقی ملایم و موزون
- ۳..... رموز مدیریت موفق
- ۳..... برخی از علائم فشارهای روانی با استرس

مقدمه

امروزه در زندگی ماشینی جوامع بشری، اغلب مردم جهان دچار انواع بیماری‌های روان‌تنی شده و می‌شوند و جسم را رنجور و معذب می‌کند.

بی‌تردید منشاء و مأخذ اصلی این قبیل عوارض روان‌تنی، بروز و ظهور معضلات روانی و روحی می‌باشد. برای مثال: اغلب بیماری تنفسی، گوارشی، قلبی و عروقی، سردردها، مشکلات مفصلی و کمردرد، معده-درد و صدها دردهای دیگر ریشه روانی دارند که با تجویز داروها درمان-پذیر نمی‌باشند.

تحقیقات اخیر مبین آن است که بیماری‌های روان‌تنی بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی میان افراد در ایران رایج است. به همین دلیل ۸۵ درصد اشخاصی که به مراکز پزشکی و درمانی مراجعه می‌کنند، بیمارانی از گروه **سایکوسوماتیک (روان‌تنی)** و استرس می‌باشند. فشارهای روانی یا استرس، سبب تشدید و بحران در بیماری‌های جسمانی مثل پرفشاری خون می‌شود که البته در چنین شرایط بحرانی، طبق تشخیص پزشک، دارو تجویز می‌گردد.

استرس، ماهیتاً عملکرد دوگانه دارد. استرس مثبت و خوب، استرس منفی و بد.

استرس مثبت و خوب و خفیف، استرسی است که در حد طبیعی و متعادل اگر تبدیل به فرصت شود می‌تواند به عنوان موتور محرکه، موجبات جنب و جوش، تحرک، پیشرفت و ترقی در انجام امور کارها و اهداف را فراهم سازد.

اما افرادی که از استرس مثبت در حد لازم و طبیعی برخوردار نباشند، بدیهی است احساس و نگرش بی‌خیالی، بی‌قیدی، انفعالی و بی‌خاصیتی دارند.

استرس منفی و بد، استرسی است که از حد مجاز طبیعی و تحمل آن خارج گردد و موجبات اختلالات متعددی در کلیه شئون زندگی، شغل، تحصیل و ارکان زندگی و خانوادگی فراهم سازد.

جامعه ایران یکی از جوامع پرتنش، درد و استرس تا مرز انفجار در جهان بشمار می‌آید. به گونه‌ای که میزان تحمل و شکیبایی مردم در برابر درد، به شدت کاهش یافته است و غالباً با کوچکترین جرقه‌ای حالت انفجار انبار باروت به خود می‌گیرند. و همواره برای تسکین دردهای جسمانی خود به پزشک مراجعه می‌کنند در حالی که ریشه و منشاء اغلب این دردها، «روان‌تنی» یا «سایکوسوماتیک» می‌باشد که شامل انواع استرس‌های مخرب، غم و اندوه و افسردگی‌های مزمن، و نیز فقدان شور و شادی و نشاط و انگیزه و همچنین عدم حاکمیت امنیت روانی و آرامش

خاطر و امثالهم در جامعه می‌باشد.

لذا حاکمیت چنین شرایطی استرس‌زا و تنش‌های روحی روانی در تمامی عرصه‌های زندگانی اعم از حوزه‌های اجتماعی، خانوادگی، سیاسی، مذهبی، فرهنگی، فکری، شغلی، تحصیلی و ... می‌تواند انسان را دچار بیماری‌های روان‌تنی و سایکوسوماتیک نماید.

اینک در کتاب حاضر تحت عنوان روان‌شناسی استرس، مؤلف کوشیده است به طور اجمالی و ساده در حد بضاعت تحقیقات خویش، استرس را به رشته تحریر در آورد که امید است مورد استفاده قرار گیرد.

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی