

استرس



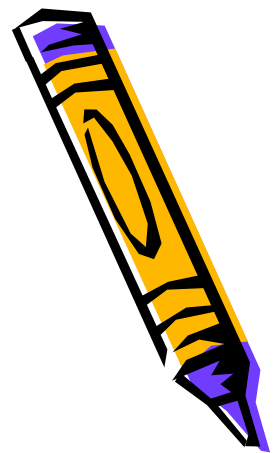
■ استرس فرایندی است روان – تنی.

■ استرس مجموعه واکنش های عمومی انسان است نسبت به عوامل ناسازگار و غیرمنتظره خارجی.

■ هانس سلیه: استرس باعث سازگاری عمومی می شود (General Adaptation Syndrome) که شامل:

■ ۱- مرحله آگاهی
Alarm reaction

■ ۲- مرحله مقاومت
Stage of



واکنش در مقابل استرس:

۱. الگویی زیست شناختی (فعالیت عدد درون ریز)

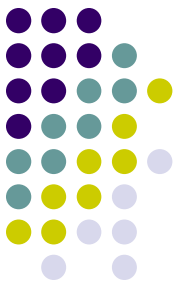
۲. الگویی رفتاری (مکانیسم های دفاعی روانی)



عوامل استرس زا :

۱- استرسورهاي جسمي : عوامل فيزيولوژيك ، پاتولوژيك ، غدد آندوكريني مثل بلوغ ، عوامل ارثي و ژنتيكي ، عوامل شيميايي

۲- استرسورهاي رواني – اجتماعي : عوامل تنيدگي روزمره ، اتفاقات بزرگ ، استرس هاي مزمن



مکانیسم های دفاعی :

● ۱ - خود آگاه : قدم ردن

● ۲ - ناخود آگاه :

● سرکوب

● فرونشانی

● جابجائی

● دلیل تراشی

● درون فکنی

● برون فکنی

repression

suppression

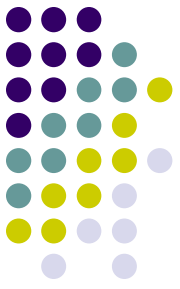
displacement

rationalization

introjections

projection

<i>regression</i>	برگشت ●
<i>fixation</i>	تثبیت ●
<i>denial</i>	انکار ●
<i>compensation</i>	جبران ●
<i>identification</i>	هماندسازی ●
<i>undoing</i>	ابطال ●
<i>reaction formation</i>	واکنش سازی ●
<i>fantasy</i>	خیال پردازی ●
<i>isolation</i>	جداسازی ●
<i>intellectualization</i>	توجیه ●
<i>sublimation</i>	والایش یا تصعید ●
<i>conversion</i>	تبدیل ●
<i>dissociation</i>	تجزیه ●



درمان :

- 
-
- ۱- دارو درمانی
 - ۲- آرامسازی
 - ۳- مراقبه
 - ۴- رفتاردرمانی
 - ۵- رژیم غذایی مناسب
 - ۶- ورزش
 - ۷- خواب و استراحت کافی
 - ۸- داشتن انتظارات واقع بینانه
 - ۹- سیستم حمایتی
 - ۱۰- تصورات هدایت شده