

عنوان مقاله:

مطالعه مروری: تاثیر استرس بر سلامتی و راهکارهای مدیریت آن

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

فاطمه زهرا سوری - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

با آشکار شدن تاثیر استرس بر سلامت جسم و روان انسان شناخت ماهیت استرس و راهکارهای مدیریت آن و در نتیجه بهبود سطح سلامت افراد و جامعه امروزه این موضوع بیش از پیش مورد توجه روانشناسان به خصوص روانشناسان حوزه سلامت قرار گرفته است در این مطالعه مروری ضمن اشاره به ماهیت، استرس از لحاظ روانی و زیستی پژوهشهای چند سال اخیر محققان ایرانی در رابطه با راهکارهای مختلف مدیریت، استرس مانند؛ روشهای زیستی و فیزیولوژیکی از قبیل تغذیه ورزش، مصرف پروبیوتیکها و روشهای مداخلات روانشناختی از قبیل تکنیکهای افشای هیجانی، بازخورد زیستی درمان شناختی رفتاری برنامههای آموزشی حمایتی ذهن آگاهی اصلاح سبک زندگی با بهره گیری از سبک زندگی اسلامی و ذکرهای معنوی مورد بررسی قرار گرفته است.

کلمات کلیدی:

استرس، سلامتی مدیریت استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1716998>

