

عنوان مقاله:

استرس و تاثیر آن بر بهداشت و سلامت روانی

محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

رضا رضایی - دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره پردیس شهید مدرس

اسما خدادادی - دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره پردیس فاطمه زهرا اصفهان

نرگس صفامنش - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی پردیس امام سجاد بیرجند

فاطمه شریفی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی پردیس حضرت معصومه قم

خلاصه مقاله:

هر انسانی در طول زندگی خود، استرس را تجربه میکند و چنین به نظر میرسد که این مقوله، جزو لاینفک و اساس زندگی امروزی شده و به ندرت میتوان از آن دوری کرد. استرس شاید عمومی ترین مسئله زندگی انسان باشد که همه انسان ها در زندگی روزمره خود با آن دست و پنجه نرم می کنند. بسیاری از صاحب نظران از استرس به عنوان بیماری شایع قرن یاد می کنند. استرس در زندگی افراد تاثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس برای انسان لازم و مفید است ولی میزان آن از اهمیت بالایی برخوردار است بطوریکه استرس شدید یا طولانی می تواند بار سنگینی بر منابع ذهنی و بهداشت روانی ما وارد کند و ما را در برابر اختلال های مرتبط با استرس که از اختلال های گوارشی گرفته تا بیماری های آلرژی، بیماری های قلبی و افسردگی آسیب پذیر کند. اما مسئله مهم در بحث استرس، مدیریت استرس می باشد که با بکارگیری فنون و روشهای مربوطه می توان در جلوگیری و کاهش آن اقدام نمود. در این مقاله برآنیم که با بیان و تعریف علمی استرس، انواع استرس، نشانه های استرس، ویژگی رویدادهای استرس زا، عوامل بوجود آورنده استرس، ویژگی های شخصیتی مقاوم در برابر استرس، تاثیر استرس بر روان و جسم انسان، بیماری های مرتبط با استرس، شیوه ها و راه های مقابله و پیشگیری از استرس، تاثیر این معضل روانی را بر بهداشت روانی انسان ها بسنجیم.

کلمات کلیدی:

استرس، بهداشت روانی، نشانه های استرس، مدیریت استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/438934>

