



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

کتابخانه دانشکده دندانپزشکی با همکاری بیمارستان مدنی برگزار میکند

معرفی کتاب برای کنترل استرس کودکان

گر آونده: الهه یاراحمدی

اسفند ۱۴۰۲

گاهی تنها به چند راهکار ساده احتیاج داریم. می‌خواهیم سریع‌تر بدانیم که با مشکلی که گاه‌به‌گاه با آن دست‌به‌گریبانیم، باید چگونه برخورد کنیم. در چنین زمانی، موارد مجزا و فصل‌بندی شده، به کارمان می‌آیند. این، درست همان کاری است که پرومود باترا، نویسنده‌ی «روش‌های ساده مدیریت استرس» برایمان انجام داده است. ترکیب چند راهکار ساده برای مقابله با استرس و اضطراب، با تصویرسازی و لحن طنزآمیز. نکته‌ای که این کتاب را متمایز می‌کند، توجه به استرس در زندگی روزمره است. مسئله‌ای که بیشتر انسان‌ها، خود را مخاطب آن می‌یابند. انتشارات تیمورزاده، این کتاب ۱۶۰ صفحه‌ای را، با ترجمه‌ی مهدی نادری‌فر و زهرا حسینی، منتشر کرده است.

فاتح نبرد با هیولای درونتان شوید. درمان استرس، البته راهکارهای متفاوتی دارد و برای هر شخصی، ممکن است برخی از آن‌ها پاسخگو نباشند. دکتر چارلز ایوت و دکتر لورا اسمیت، از جمله‌ی این راه‌ها به رفتاردرمانی، داروها، درمان میان‌فردی و درمان‌شناختی اشاره می‌کنند.



کتاب کار اضطراب و افسردگی به زبان آدمیزاد «به صورت مفصل، در ۴۴۵ صفحه توسط رامین کریمی و امیرنوشه ترجمه و در انتشارات بهار سبز، منتشر شده است.

استرس بخشی جدانشدنی از زندگی روزمره می‌باشد. سرعت اتفاقات و مسائلی که همیشه با آنها رودر رو هستیم به قدری زیاد است که گاه استرس و مشکلات زندگی بر ما غلبه میکند. اما در این مواقع بحرانی، ما باید مدیریت بحران خوبی داشته و باید استرس خود را کنترل کنیم تا بتوانیم این مشکلات را برطرف کنیم.

همانگونه که وقتی جسم انسان احتیاج به مراقب دارد و برای بهتر شدن عملکرد بدن باید تمام رفتارهای خود و ارتباطات و حتی مواد غذایی را از فیلتر مشخصی عبور دهیم برای رسیدگی به روحیه خود هم باید اقداماتی انجام داده تا در طول روز و حتی مواقع اضطراری بتوانیم مدیریت درستی را انجام دهیم.

به همین منظور قصد داریم در این مطلب چند کتاب که نقش موثری در کنترل استرس دارند معرفی کنیم:

۱. کتاب «مدیریت استرس» نوشته‌ی ادوارد هالوول، ما را با بعد تازه‌ای از رویارویی با استرس آشنا می‌کند. این کتاب به ما می‌آموزد که اصلاً نیاز نیست که تمام استرس‌های ممکن را از وجودمان پاک کنیم. در واقع، ما به بخشی از استرس‌هایمان نیازمندیم! استرس‌ها، به دو نوع پربار و منفی تقسیم می‌شوند و گونه‌ی اول، نه تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند به ما برای رسیدن به اهدافمان، انرژی بیشتری بدهد. پس مقابله با آثار مخرب استرس، به معنی از میان برداشتن کامل آن نیست بلکه به معنای مدیریت و جهت‌دهی به آن، در راهی سودمندتر است. «مدیریت استرس» در ۱۱۰ صفحه نوشته شده و فهیمه رحمتی آن را ترجمه کرده است.

اما اگر از جملات علمی و بعضاً انتزاعی خسته شده‌اید و فکر می‌کنید کاری از آن‌ها ساخته نیست، این کتاب، برای شما مناسب است. مجموعه‌ی به زبان آدمیزاد، سخت‌ترین و چالش‌برانگیزترین مفاهیم را، به شکلی ساده و همه فهم در آورده و در اختیار عموم قرار می‌دهد.



بنابراین اگر با پیاده‌سازی راهکارهای پیچیده، چندان میانه‌ی خوبی ندارید، این کتاب پر است از تمرین‌های عملی برای درمان استرس. کافی است گام به گام با کتاب پیش بروید تا بالاخره