

چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد؟

• تصمیم گیری صحیح

زمانی که به دلایل مختلف مانند نداشتن اطلاعات کافی در باره موضوع، مشورت نکردن با دیگران، شتاب زدگی مبادرت به تصمیم گیری عجولانه می کنیم، دیری نمی گذرد که با پیامدهای منفی آن روبرو می شویم که باعث پیچیدگی بیشتر مشکل یا بروز مشکلات جدیدتر و شدیدتر می گردد. هر چه مورد تصمیم گیری جدی تر بوده و از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، تامل، کسب اطلاعات و مشورت گرفتن با افراد صاحب نظر حیاتی تر است.

✓ اجتناب از اتلاف وقت و به تعویق انداختن کارها

به عقب انداختن انجام کارها و امروز و فردا کردن، از عوامل مهم استرس آفرین بخصوص در زندگی دانشجویی است. اتلاف وقت بازدهی را پایین می آورد و نه تنها استرس را افزایش می دهد بلکه باعث ایجاد محصولات ناخوشایند آن یعنی خشم، احساس گناه و خودباوری پایین می شود. برای مقابله با این مشکل ابتدا لازم است دلیل اهمال کاری خود را پیدا کنید، مانند کمال گرایی، ترس از شکست، عدم مدیریت زمان، پیچیدگی تکلیف و ... سپس با توجه به علت به وجود آورنده آن به رفع آن اقدام نمایید. به طور کلی بهتر است فهرستی از کارهایی که آنها را به تعویق انداخته اید تهیه کنید و سعی کنید با توجه به ضرورت و اولویت هر یک، زمان مشخصی برای انجام آن تعیین نمایید. وقتی کار پیچیده است آن را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید و برای انجام هر قسمت زمان محدودی در نظر بگیرید.

• توجه به واکنش های خود

یکی از مشکلات اکثر افرادی که مقابله ناکارآمد دارند این است که نسبت به واکنش های خود در موقعیت های مشکل آفرین خود آگاهی ندارند و پس از آن که با پیامدهای رفتار خود روبرو می شوند، متوجه رفتارهای مخرب خود می شوند. آگاهی نسبت به واکنش های خود در زمان بروز استرس باعث می شود بتوانیم آن را نقد کنیم و در تحلیل موقعیت سوگیری نداشته باشیم. علاوه بر آن تا زمانی که رفتارهای کنونی را شناسایی نمی توانیم در جهت تغییر و رفع اشکالات آن اقدام کنیم.

• مشورت با افراد متخصص

مهارتهایی که در طول دوران رشد آموخته ایم ممکن است در برخی موقعیت های استرس زا برای مقابله موثر کافی نباشد و سیستم حمایتی (خانواده، دوستان) نیز اطلاعات کافی برای یاری رساندن به ما نداشته و حتی گاهی عمل کردن به رهنمودهای آنها تاثیر منفی در روحیه ما داشته باشد، در این صورت بهتر است از مشاوران حرفه ای کمک بخواهیم. آنها در ضمن یاری رساندن و ارائه مشورت می توانند از درگیری های عاطفی پرهیزکنند و به شیوه علمی ما را در جهت حل مشکل و کاهش استرس یاری رسانند.

• مدیریت مالی

پژوهش های گوناگون نشان داده اند که فشار مالی یکی از مهم ترین منابع استرس زاست. یکی از فشار آورترین پدیده های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی اش نیست. چند توصیه ساده برای غلبه بر این مشکل عبارت است از:

در چهارچوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید.

اهداف مالی خود را بنویسید.

مخارج خود را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنید.

قبل از هر خرید عمده کمی فکر کنید و با اطرافیان مشورت نمایید.

فهرست خرید درست کنید و بجز آن چیزی نخرید.

• امتیاز دادن به خود

جایزه، قدردانی و تشکر در قبال انجام کاری بخش مهمی از مدیریت استرس است. پژوهش ها نشان داده اند که تقویت و پاداش اندورفین یا اوپیوئیدهای درون زاد بدن را آزاد می کنند(همان موادی که فرد برای کاهش استرس آنها را به شکل مواد مخدر مصرف می کند). منظور از جایزه هر چیزی است که برای شما لذت بخش است و باعث لبخند زدن می شود. مثل سینما رفتن، پرسه زدن در کتاب خانه ها، وقت گذرانی با یک دوست خوب و سعی کنید در طول روز یک کار لذت بخش برای خود تدارک ببینید.

• ایجاد تعادل بین باید ها و خواسته ها

باید و نباید هایی که به خود تحمیل می کنیم و خود را مجبور به اجرای آنها می کنیم ریشه مهمی از استرس ها هستند مثل کار کردن، درس خواندن و ... خواسته ها در مقابل بایدها قرار دارند و فعالیت هایی هستند که تمایل به انجام آنها داریم و به ما احساس لذت و آرامش می دهند مانند فعالیت های ورزشی، تماشای فیلم، شرکت در مهمانی و ... دور ساختن بایدها امکان پذیر نیست، چون برای زندگی ضروری هستند. اما می توان بین بایدها و خواسته ها تعادل برقرار کرد. برای این کار ترازویی را فرض کنید که یک کفه آن بایدها و در کفه دیگر خواسته ها قرار دارد. برای ایجاد تعادل در ترازو لازم است دو سمت آن تا حدی برابر باشند. اکنون به برنامه های روزانه خود نگاهی بیندازید. آیا بایدها و خواسته ها به طور متعادل در این برنامه گنجانده شده است؟ البته در نظر داشته باشید که همه بایدها و خواسته ها از نظر میزان اهمیت و لذت بخشی به یک اندازه نیستند. ممکن است یک خواسته مانند مسافرت آن قدر لذت بخش باشد و آن قدر به شما انرژی بدهد که بتوانید به کمک آن با فشار چند "باید" مقابله کنید.

• تخلیه خشم به شکل سالم

رنجش و خشم ابراز نشده می تواند در دراز مدت مشکلات جسمی و روانی ایجاد کند. وقتی در مهارت کنترل هیجان های ناخوشایند مثل خشم به اندازه کافی وقت صرف کرده باشیم، می توانیم از پس موقعیت های استرس زا برآییم. زیرا موقعیت های استرس زا ماشه ای است که اسلحه ی هیجان های ناخوشایند را به شلیک وامی دارد. برای این کار لازم است در

ابتدا با توجه به ارزیابی از موقعیت، طرف مقابل و سود و زیان ابراز خشم، تصمیم بگیرید که خشک خود را به دیگری ابراز کنید یا آن را کنترل نمایید. برای ابراز خشم

وقتی ابراز مستقیم خشم مناسب نیست بهتر است از شیوه غیر مستقیم استفاده کنید که می تواند به شکل های زیر باشد:

- افکاری که برانگیزنده خشم هستند را پیدا کنید و درستی یا نادرستی آنها را بررسی کنید. آیا هر کسی جای شما بود به اندازه شما خشمگین می شد و به همین شدت واکنش نشان می داد.
- چند نفس عمیق بکشید.
- ✓ از آرام سازی^۱ برای کاهش عصبانیت استفاده کنید.
- ✓ برون ریزی خشم در تنهایی: گریه کنید، به یک بالش مشت بزنید
- ✓ ورزش کنید: پیاده روی، شنا و دیگر ورزش ها تاثیر بسزایی در کاهش خشم دارند.
- ✓ نامه ای به فردی که از او خشمگین هستید بنویسید، نامه ای که هرگز آن را پست نمی کنید و در آن از احساسات خود و هر چه از ذهنتان می گذرد بدون سانسور بنویسید.

• اختصاص زمانی برای خود

در نظر گرفتن اوقاتی از شبانه روز برای خود و پرداختن به فعالیت هایی به منظور شاد ساختن خویش می تواند در دراز مدت گامی موثر برای مقابله با استرس باشد. گاهی افراد آن قدر طی روز سرگرم مسائل روزمره، نگرانی های آینده یا مشغولیت ذهنی نسبت به مشکلات گذشته هستند که پس از مدتی متوجه می شوند که زمان زیادی از عمر خود را سپری کرده اند بدون اینکه برای شخص خود برنامه لذت بخش خاصی داشته باشند و جدا از هیاهوی دیگران به فعالیتی خوشایند بپردازد. اختصاص زمانی در طول هفته به برنامه مورد علاقه خود باعث ایجاد احساس شادمانی، رضایت و دور شدن از استرس های زندگی می شود.

توصیه های ساده و عملی برای مدیریت استرس

• شناسایی نشانه های استرس

اولین گام برای مدیریت استرس آگاه شدن از نشانه های استرس است. که شامل نشانه های جسمی (افزایش ضربان قلب و شدت تنفس، تنش عضلانی، گرم یا سرد شدن، بی قراری) و روانی (عدم تمرکز، احساس گیجی و سرگشتگی، اختلال در جریان تفکر، تغییر خلق، اختلال در حافظه) است. شناسایی این علائم و شدت آنها در خود در زمان رویارویی با شرایط استرس به ما کمک می کند که سریع تر بتوانیم از روش های مدیریت استرس بهره بگیریم.

^۱ - relaxation

• بازشناسی علل استرس

همه موقعیت ها و محرک ها به یک اندازه روی افراد تاثیر نمی گذارند. یک رویداد واحد می تواند باعث آشفتگی شدید یکی شود و در دیگری مشکل آشکاری را ایجاد نکند. آنچه باعث تفاوت های فردی در واکنش به رویداد استرس زاست نحوه تفکر و ارزیابی ما نسبت به موضوع است. شناسایی موقعیت های شایع به وجود آورنده استرس به ما کمک می کند که از سویی بتوانیم از قبل احتمال بروز استرس را پیش بینی کنیم و از سوی دیگر خود را برای مقابله با آن آماده نماییم. هر چه توان ما برای پیش بینی یک رویداد استرس زا بیشتر باشد، احتمال استفاده از نیروی خود برای مقابله با آن افزایش می یابد.

• ورزش

ورزش مهارت سودمندی برای مقابله با فشار روانی محسوب می شود. انجام تمرین های ورزشی علاوه بر این که احساس تسلط روانی ما را افزایش می دهد، میزان جذب اکسیژن را نیز بالا می برد و در نتیجه بدن می تواند زیر فشارهای روانی بهتر مقاومت کند. هر ورزشی می تواند از فواید جسمی - روحی برخوردار باشد، اما فعالیت های توأم با تنفس، تعمق و حرکت بهترین گزینه ها برای مدیریت استرس به شمار می روند. تمرینات ورزشی باعث ترشح اندورفین می شود و اندورفین ها نوعی پروتئین انرژی زا هستند که احساس بهتری را در ما ایجاد می کنند و حالات روحی مان را بهبود می دهند. هر ورزشی می تواند استرس و تنش را کاهش دهد، از این رو سعی کنید ورزش هایی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید. ورزش های معمول مانند دویدن، شنا و یا نرمش های روزانه همه می تواند به نوعی در مدیریت استرس کمک شایانی کند. این امر نه تنها باعث می شود که از استرس ها فاصله گرفته و از عوارض جانبی آن به بدن خود دوری کنید، بلکه سلامتی خود را نیز ارتقا دهید..

• آرام بخشی عضلانی

کیفیت روحی و جسمی فرد ارتباط دوسویه با یکدیگر دارند. بدین معنی که تنش های روحی سبب تشدید یا شکل گیری تنش های جسمی می شود و تنش های جسمی نیز در بروز مشکلات روان شناختی نقش دارد. به همین دلیل آرام سازی عضلانی یکی از راه های غلبه بر استرس است که پیامد نهایی آن تعدیل فشارهای روحی و احساس آرامش می باشد. شما نمی توانید هم زمان با احساس راحتی و آرامش در بدن دچار اضطراب باشید. وقتی عضلات آرام هستند ضربان قلب کاهش می یابد و تنفس عمیق تر و کندتر می شود. برای آرام سازی عضلانی لازم است دو مرحله زیر را بگذرانید:

تفاوت بین تنش و انقباض عضلات را با حالت آرامش عمیق تشخیص دهید.

یاد بگیرید که حتی در موقعیت های به شدت اضطراب برانگیز هر گروهی از عضلات را که خواستید آرام کنید.

• تنفس عمیق

ریتم تنفس ما با توجه به این که در چه وضعیتی قرار داریم و چه احساسی داریم کند یا تند، منظم یا نامنظم، عمیق یا سطحی می شود که هر یک از این شرایط بر مقدار آرامشی که احساس می کنیم تاثیرگذار است. تنفس مناسب پادزهر مناسبی برای استرس به شمار می رود و در زمان تجربه احساسات ناخوشایند برگرداندن تنفس به حالت طبیعی نقش بسزایی در مدیریت هیجانها دارد.

• تقویت سیستم حمایتی

یکی از راه های مدیریت استرس استفاده از حمایت اجتماعی است که به معنای پناه بردن و ابراز احساسات درونی و صحبت در مورد شرایط استرس زا با کسانی است که به شما توجه و با شما همدلی می کنند. پیامد قطع رابطه و دوری کردن از دیگران وقتی که به آنها بیشتر از همیشه نیازمندیم، نوعی آسیب زدن به خود است. در این دنیای پیچیده ماشینی ما علاوه بر خانواده به دوستان و همکارانی نیاز داریم که با ما رابطه داشته، به ما احترام بگذارند و انرژی بخش و حمایت گر باشند. مهم این است که در زمان استرس احساس کنیم تنها نیستیم و بدانیم که با صحبت کردن با دیگران می توانیم استرس را کاهش دهیم و از درد روانی خود بکاهیم.

• زیستن در لحظه و زمان حال

زیستن در زمان حال یعنی فراغت از همه افکار مربوط به گذشته و آینده و رهایی از افسوس ها و نگرانی ها. برای رسیدن به این هدف لازم است نگرهبان ذهنی نیرومندی داشته باشید که ورود افکار ناکآمد را گزارش دهد. در این شرایط سعی کنید همه توجه خود را به محرک های حسی مختلفی که ادراک می کنید (با همه جزئیات ممکن) برگردانید و دقت کنید که در زمان حال چه می بینید، چه صداهایی می شنوید، چه بویی را استشمام می کنید و با پوست خود چه چیزی را لمس می کنید. توجه به این محرک ها باعث می شود افکار منفی کنترل شده و به عقب رانده شوند.

• کنترل افکار منفی

افکاری که استرس ایجاد می کنند، افکاری منفی و غیر منطقی هستند که تا زمانی که ذهن ما را به خود مشغول می کنند، آرامش را از ما می گیرند. مهم ترین برای کنترل این گونه افکار شناسایی آنهاست که از خود پایشی انجام می شود. در خود پایشی فرد در شرایطی که دچار استرس است دقت می کند که چه افکاری در ذهنش جاری است و آنها را روی کاغذ می نویسد. چالش با این افکار و بررسی تحریف های شناختی موجود در آنها فرآیندی است که در درمان شناختی- رفتاری توسط روان شناس هدایت می شود.

• حل مساله

مشغولیت ذهنی به مسائل حل نشده منبع مهم هدر رفتن انرژی روانی ما هستند. بهتر است با پیدا کردن محتوای افکار تان، مسائل موجود را آشکار کنید و برای هر یک زمان خاصی برای پیدا کردن راه حل تعیین کنید.

• پذیرفتن چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید بعضی منابع استرس زا غیرقابل دسترس هستند. شما نمی توانید از اینگونه استرس ها اجتناب کرده یا آنها را تغییر دهید. مسائلی مانند مرگ، عشق، بروز حوادث طبیعی و..... در این موارد، بهترین راه غلبه بر این استرس ها آن است که آنها را همان گونه که هستند بپذیرید. البته ممکن است پذیرفتن آنها بسیار سخت به نظر برسد اما آسان تر از آن است که در مواقعی که نمی توانید چیزی را تغییر دهید، مشغولیت ذهنی مفرط به آن داشته باشید بدون اینکه بتوانید راه حل پیدا کنید.

- سعی نکنید چیزهای غیرقابل کنترل را تحت کنترل خود در آورید: در زندگی خیلی چیزها خارج از کنترل ماست، به ویژه رفتار مردم دیگر؛ بنابراین سعی کنید به جای اینکه چیزهای غیرقابل کنترل را تغییر دهید، آنچه را می توانید عوض کنید. مثلاً می توانید افکار خود را بر حل مشکلات متمرکز سازید و آنها را حل کنید.

• استفاده از شوخ طبعی

شوخ طبعی یعنی خندیدن به خود و به شرایط. شوخ طبعی علاوه بر افزایش احساس خودکارآمدی ما، مانع از آن می شود که تسلیم نتیجه گیری های منفی شویم و از گاه کوه بسازیم.

برای اجتناب از نگرانی و عصبانیت در مورد فعالیت های روزانه سعی کنید در آینه به صورت خود نگاه کنید و لبخند بزنید. با تبسم نه تنها خودتان احساس بهتری خواهید داشت بلکه دیگران نیز در ارتباط با شما احساس راحتی بیشتری خواهند کرد. تبسم یک شیوه خوب برای مقابله با استرس و کاهش تحریک پذیری، عصبانیت و خشونت است. شوخی و خنده می تواند هیجان و فشار موقعیت های سخت را کاهش دهد.

• از کمال گرایی روی برگردانید

اگر از کسانی هستید که کارهایشان را به تاخیر می اندازند، چون نمی دانند چگونه باید آن را به عالی ترین شکل ممکن انجام دهند یا از آنها می هستید که کار انجام شده را چندین بار مرور می کنید تا از درستی و کامل بودن آن اطمینان حاصل کنید و این باعث می شود که مهلت مقرر به پایان رسد و کار تمام نشود، این توصیه شامل حالتان می شود. کمال گرایی یکی از مهم ترین عوامل استرس زای زندگی دانشجویی است و موجب افت تحصیلی می گردد. بعضی افراد از خودباوری اندکی برخوردار هستند و رسیدن به هدف تنها بر استرس هایشان می افزاید، چون ایرادات احتمالی آن را می بینند و نه بخش های مثبت را. یکی از بهترین راه حل ها برای اینگونه افراد مدیریت زمان است. یعنی قبل از

شروع کار باید تعیین کنند که چقدر وقت دارند و کیفیت محصول نهایی در چه حد قابل قبول است و سپس برنامه ریزی کنند.

- **دفتر یادداشت روزانه داشته باشید**

وقتی همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت می کنیم (مخصوصا کسانی که به سختی می توانند درباره مشکلاتشان صحبت کنند، یا گوش شنوایی در اختیار ندارند) به ما کمک می کند تا هیجان های منفی را بیرون ریخته و استرس خود را کاهش دهیم.

- **به زندگی معنوی خود غنا ببخشید**

داشتن یک اعتقاد مذهبی ما را در یک متن یا زمینه بزرگتر قرار می دهد. افق دید ما را وسیع تر می کند، به ما سعه صدر می دهد و در شرایط استرس زا بسیار کمک کننده است. انجام فعالیت های مذهبی به صورت انفرادی یا گروهی نه تنها به فرد انرژی مثبت می دهد بلکه بودن در جمع به او این احساس را می دهد که به دیگران نزدیک تر شده و به عنوان جزئی از بشریت برای نزدیکی به خدا گام برمی دارد. مطالعات بسیاری نشان می دهد که توکل به یک منبع عظیم و به یک قادر متعال تحمل ما را در برابر عوامل استرس آفرین افزایش می دهد. شرکت در مراسم معنوی دسته جمعی به فرد این احساس را می دهد که به دیگران متصل است و پیوندهای اجتماعی منبع بسیار مناسبی برای مقابله با استرس به شمار می رود.

- **بچه شوید**

یکی از راه های مقابله با استرس کودک شدن است. به افراد توصیه می شود وقتی تحت فشار روانی قرار می گیرند یک مداد شمعی برداشته و نقاشی کنند، در وان حمام یا استخر آب بازی کنند، تاب سواری کنند یا طناب بزنند و بازی های کودکانه انجام دهند. کودکان از منابع مهم تخلیه استرس به شمار می روند. بنابراین گذراندن وقت با کودکان و همراهی با بازیگوشی های آنها نقش موثری در کاهش استرس دارد.

- **به تعطیلات بروید**

هر فردی باید در زندگیش زمان هایی را داشته باشد که خالی از تمام سرنخ ها و نشانه های روزمرگی زندگی باشد. وقتی به طور موجه چنین زمانی را از قبل برای خود تعیین می کنید، می توانید بدون عذاب وجدان به استراحت و هر کار لذت بخش دیگر بپردازید و مدتی را درو از استرس های همیشگی بگذرانید.

- **توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید**

یکی از فعالیتهای تاثیر گذار در سلامت جسم و روان ورزش کردن است. ورزش با رها ساختن تنش عضلانی به آرامش کمک می کند و سبب می شود:

میزان اندورفین های مغز افزایش یافته و به احساس شادمانی منجر شود. از ترشح هورمون های استرس زا در بدن کاسته شود و خواب بهتری فراهم شود.

✓ تلفن هایتان را جواب ندهید

تلفن یکی از استرس زا ترین و مزاحم ترین پدیده های جامعه ماست که زمان شخصی و کنترل ما را روی وقتمان می گیرد. می توانیم زمان خاصی را برای تلفن در نظر بگیریم. از سوی دیگر در همه اوقات نیازی نیست که گوشی همراه ما در کنارمان باشد و با رسیدن هر پیامک گوشی را چک کنیم. اگر نمی توانید از چک کردن مکرر گوشی خودداری نمایید حداقل در زمان درس خواندن یا به خواب رفتن آن را از دسترس خود دور نگه دارید.

✓ کارها را به دیگران محول کنید

در صورت امکان از دیگران برای انجام کارهایی که می بایست انجام گیرند ولی به حضور و نظارت حتمی و مشخص شما نیاز ندارند کمک بگیرید و از به عهده گرفتن کارهای روزمره ای که دیگران سعی می کنند به شما تحمیل کنند خودداری نمایید. در اینجا منظور این نیست که نسبت به دیگران بی تفاوت باشید و به دوستان کمک نکنید. بلکه هدف این است که در قبول کارها آگاهانه عمل کنید. بلکه فقط زمانی به دیگران کمک کنید که آنها واقعا به شما نیاز دارند و شما نیز وقت کافی دارید.

✓ محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید

محیط مناسب برای زندگی با نور کافی، بدون آلودگی صدا و امکانات کافی از ضروریات زندگی راحت به شمار می روند. نور، رنگ و صدا عناصری هستند که بر حواس ما اثر گذاشته و می توانند باعث فشار روانی شوند یا کاهنده آن باشند. محیط نامرتب و شلوغ با اسباب و لوازم فرسوده می تواند تنش زا باشد. افزون بر این اسباب و لوازم باید به گونه ای چیده شود که به راحتی در دسترس باشد.

✓ خود را تشویق کنید.

بسیاری از اوقات آدم ها تحت فشار قرار می گیرند، چون خود را سرزنش می کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند خود را گناه کار می دانند. در چنین مواردی بزرگترین خطای فرد خودگویی های منفی است که حاصل آن افزایش استرس است. وقتی کاری را خوب انجام می دهید با خود بگویید "کارم خوب بود". گاهی به خود جایزه بدهید. پژوهش ها نشان داده اند که تقویت و پاداش اندورفین یا اپیوئیدهای درون زاد بدن را آزاد می سازند. منظور از جایزه هر چیزی است که برایتان لذت بخش است. بسیاری از جوایز خرج زیادی ندارد. مثل سینما رفتن، تماشای تلویزیون، گذراندن وقت با یک دوست خوب و ...

تکنیک های توجه برگردانی

استفاده از این تکنیک ها برای منحرف ساختن توجه یا پرت کردن حواس در شرایط استرس آمیز مفید است. برخی از آنها عبارتند از:

➤ حل جدول

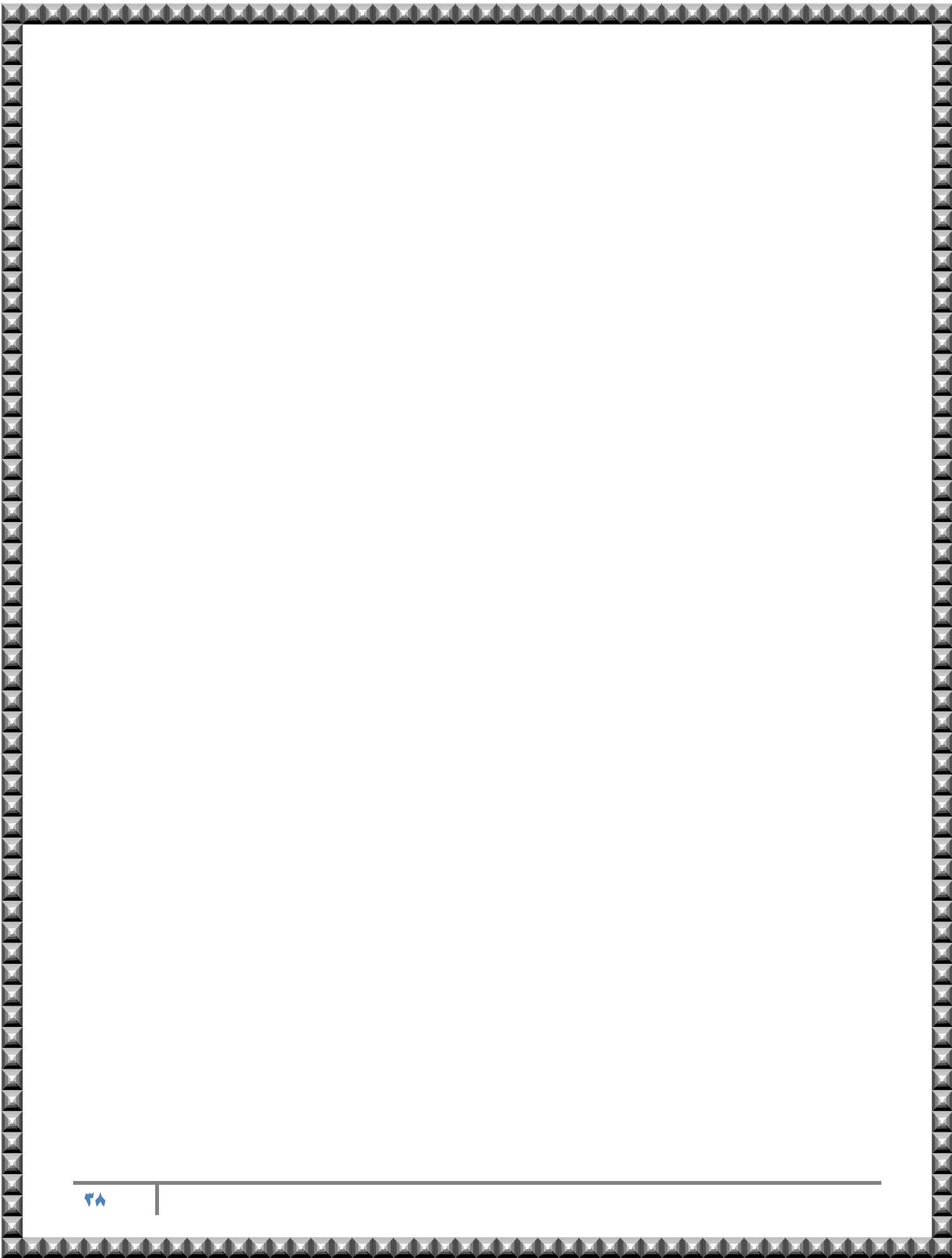
➤ تمرین های ذهنی: مثل یادآوری ده حیوان که با حرف س شروع می شوند، کم کردن سه تا

سه تا از عدد ۱۰۰

➤ شمارش ذهنی اعداد: شمارش مستقیم یا معکوس از ۱۰۰ به ۱

منابع

- ❖ استرس و روشهای مقابله با آن ، دکتر محمد خدایاری فرد، دکتر اکرم پرنده، انتشارات دانشگاه تهران .
- ❖ آموزش ایمن سازی در مقابل استرس . دونالد مایکنبام ، سیروس جینی ، انتشارات رشد.
- ❖ به سوی دیگران ، دیوید دبلیوجانسون ، رباب حامدی.
- ❖ تنیدگی یا استرس ، بیماری جدید تمدن ، استورا، پریخ دادستان ، انتشارات رشد.
- ❖ خودآموز آرام سازی و کاهش فشار روانی مارتادیویس، ناهید خواجه موگهی ، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده – نشر طیب.
- ❖ رفتاردرمانی شناختی ، سالکوسکیس، دکتر حبیب ا... قاسم زاده ، انتشارات ارجمند.
- ❖ راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، مایکل آتونی ، گیل ایرونسون ، نیل اشنایدنرمن ، ترجمه آل محمد وهمکاران ، انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- ❖ روان شناسی اضطراب ، رابرت هندلی ، مهدی قراچه داغی ، نشر دایره.
- ❖ روانشناسی سلامت ، ادوارد پ . سارافینو. جمعی از مترجمان ، انتشارات رشد.
- ❖ زندگی عاقلانه ، آلبرت ایس / رابرت هارپر، مهرداد فیروز بخت ، انتشارات رشد.
- ❖ شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس) مسعود جان بزرگی / ناهید نوری، انتشارات سمت.
- ❖ غلبه بر استرس، نانس روزنبرگ، بهزاد رحمتی .
- ❖ فنون شناخت درمانی، رابرت لیپی، دکتر لادن قتی و همکاران، نشر دانژه.
- ❖ کنترل فشار روانی، جرالدا.اس. کرینبرگ، محسن دهقانی، انتشارات رشد.
- ❖ مدیریت استرس، راهنمای آموزش کارگاهی، دکتر لادن قتی وهمکاران، نشر دانژه.
- ❖ مهارتهای زندگی ویژه بزرگسالان شاغل، نسرین امامی نائینی، انتشارات هنرآبی.
- ❖ مهارتهای زندگی ویژه دانشجویان، حسین ناصری، انتشارات سازمان بهزیستی.
- ❖ نظریه های روان درمانی، پروچکا، یحیی سید محمدی – انتشارات رشد.



↔