

مهارت‌های پیشگیری از استرس

End of the
stress



Skills to Prevent **STRESS**

می‌نا مظاهری - نرگس محمدی

امروزه با توجه به توسعه‌ی سریع جوامع و تغییر شرایط اجتماعی، شاهد رشد چشمگیر مشکلات و اختلالات مرتبط با استرس هستیم. در اغلب شیوه‌های درمانی، رویکردهای روانشناختی و رفتاری برای مدیریت و کنترل استرس ارائه شده است. در این زمینه کتاب‌های مختلفی با عنوان‌های متنوع وجود دارد و در دسترس همگان است. کتاب حاضر با توجه به جنبه‌های کاربردی مدیریت و درمان عوارض ناشی از استرس نه تنها برای درمانگران بلکه برای افراد غیر متخصص هم می‌تواند سودمند باشد.

وجه تمایز این کتاب، نگاه همه‌جانبه به موضوع استرس و تاثیرات آن و مهارت‌های کنترل و مدیریت استرس است که در سه سطح پیشگیری اول، دوم و سوم مد نظر قرار گرفته است.