



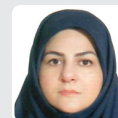
عنوان کتاب: هنگام استرس چه کنیم؟

نویسنده: راس هریس

ترجمه و بومی‌سازی: درسا مظاهری اسدی وهمکاران

وصال شبانیانی

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اعتیاد وزارت بهداشت با همکاری دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران اقدام به ترجمه و بومی‌سازی آن کرده و تلاش شده است متن فارسی کتاب با نظرسنجی از متخصصان، ارایه دهندگان، خدمت گیرندگان خدمت و افراد جامعه هرچه بیشتر با فرهنگ ایران تطبیق داده شود. در هر فصل کتاب، بارکدی برای دسترسی به یک فایل صوتی مربوط به همان موضوع گذاشته شده است.

اضطراب به خودی خود طبیعی است و در مورد خطرهای زندگی مثل بیماری هشدار می‌دهد. اما وقتی طول می‌کشد یا بیش از اندازه می‌شود، می‌تواند به ابعاد دیگر زندگی آسیب برساند. برای نمونه ممکن است فرد نتواند از عهده کار و نقشش برآید، مثل قبل والد مراقبت کننده‌ای باشد یا در شغلش با کفایت عمل کند. محتوای این کتاب کمک می‌کند در شرایط اضطراب شدید از آسیب به سلامت روان جلوگیری کنیم.

این کتاب راهکارهایی از جمله «حضور در لحظه»، «رهاسازی»، «عمل کردن بر اساس ارزش‌ها»، «مهربان بودن» و «فضاسازی» را به شکل کاملاً عملی آموزش می‌دهد. در جهان امروز دلایل زیادی برای اضطراب وجود دارد. یکی از این دلایل مشکلات شخصی مثل مشکلات با اطرافیان، تنهایی، درآمد کم، بی‌ثباتی و نگرانی در مورد آینده است. دلیل دیگر مشکلات شغلی مثل اختلاف با همکاران و از دست دادن شغل است. اما گروه دیگر مشکلات مربوط به جامعه است مثل خشونت، بحران‌های اقتصادی و بیماری‌ها. در حال حاضر با توجه به شیوع کووید ۱۹ و اثرات آن، افراد در معرض استرس بالاتری هستند.

ترس از مبتلا شدن، آثار قرنطینه و دوری از عزیزان، کاهش فعالیت‌های تفریحی، از دست دادن عزیزان و مشکلات اقتصادی متعاقب همه‌گیری، این استرس را بیش از پیش افزایش داده است و اهمیت روش‌های مدیریت استرس را دوچندان می‌کند. همچنین در این روزها افرادی مثل کادر بهداشت و درمان در صف مقدم مبارزه با بیماری قرار دارند که علاوه بر اضطراب زیاد ناشی از احتمال سرایت بیماری، نگرانی از انتقال به نزدیکان و فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند.

کتاب «هنگام استرس چه کنیم؟» یک راهنمای تصویری است که توسط سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است. این کتاب توسط مارک ون امرن نوشته شده و محتوای اصلی کتاب توسط راس هریس ایجاد شده است. این کتاب به آموزش مهارت‌های عملی برای مقابله با استرس می‌پردازد.

این کتاب یکی از بسته‌های خودمراقبتی در حوزه سلامت روان سازمان جهانی بهداشت می‌باشد که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد. این کتاب به سفارش سازمان جهانی بهداشت در ایران ترجمه و بومی‌سازی شده است. در سال ۱۳۹۹ دفتر سلامت روانی، اجتماعی و