

استرس و بهداشت روانی



STRESS & MENTAL HEALTH



A. AGHAEI (PH.D)
S.H. ATASHPOUR (PH.D)

شابک: ۹۶۴-۹۳۵۴۸-۲-۴ / ۹۶۴-۹۳۵۴۸-۲-۴

قیمت ۷۰۰ تومان



استرس و بهداشت روانی

تقدیم به مادر

دکتر اصغر آقایی

دکتر سید حمید آتش پور

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی



آقای، اصغر
استرس و بهداشت روانی / اصغر آقای، حمید
آتش پور - اصفهان: پردز، ۱۳۸۰
ISBN: 964-93548-2-4
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. فشار روانی، ۲. فشار روانی - - پیشگیری.
۳. بهداشت روانی، الف. آتش پور، حمید، ب. عنوان.
۱۵۵/۹۰۲۲ BF ۵۷۵ / ۱۵۵
کتابخانه ملی ایران
محل نگهداری:
۱۳۷۲۸-۸۰م

فهرست

فصل اول

استرس و بهداشت روانی

۹	 استرس
۱۰	 بهداشت روانی
۱۲	 نظریه های مربوط به استرس
۱۳	 الف - نظریه استرس عینی
۱۶	 ب. نظریه زمینه قلی
۱۶	 ج. نظریه های الگوی شخصیت
۱۷	 تأثیر استرس بر بهداشت روانی
۱۸	 روش های مقابله با استرس

فصل دوم

مقابله با استرس

۲۳	 استرس چیست؟
۲۵	 اثرهای زیست شناختی و روانشناختی استرس



نشر پردز

استرس و بهداشت روانی

دکتر اصغر آقای / دکتر سید حمید آتش پور

ویراستار: محمدرضا مصباحی

طراح جلد: ابوالفضل آقای

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۸۰

چاپ: گوتنبرگ / صحافی: سپاهان

شابک: ۹۶۴-۹۲۵۲۸-۲-۲ / ۹۶۴-۹۲۵۲۸-۲-۴ / ۹۶۴-۹۲۵۲۸-۲-۴ ISBN: 964 93548 2-4