

مرکز جامع توانبخشی و توانمندسازی روانی آرن
(با مجوز رسمی از دانشگاه علوم پزشکی مشهد)



AREN JOURNAL CLUB

ژورنال کلاب آرن

سلسله نشست ها و گفتگوهای علمی - پژوهشی هفتگی
با موضوعات روانشناسی ، روانپزشکی ، مهندسی پزشکی ،
تربیت بدنی ، نوروساینس و فعالیت‌های میان رشته‌ای

زمان برگزاری : هر هفته پنج شنبه ساعت ۵ عصر

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت مرکز آرن به نشانی www.arencenter.ir مراجعه فرمایید
و یا جهت دریافت خبرنامه الکترونیکی ، ایمیل تان را به شماره ۰۹۳۹۹۴۹۱۰۵۹ پیامک نمایید.

واحد مشهد : احمدآباد ، خیابان ملاصدرا، بین ملاصدرا ۱۱ و ۱۳ ، پلاک ۵۵ ، واحد اول و دوم / تلفن : ۵-۸۴۶۳۶۵۳-۰۵۱۱



مرکز جامع ارزیابی رشد حرکتی کودکان
معاونت توانبخشی و توانمندسازی - دانشگاه علوم پزشکی مشهد



کمیته روانشناسی ورزش
هیئت پزشکی ورزشی استان خراسان رضوی



مرکز تخصصی پارلند-تهران
تیم مربیان

بیست و نهمین جلسه ژورنال کلاب آرن

عنوان سخنرانی :

فشار روانی ، اضطراب و روش های درمان آن

سخنران : آقای دکتر علیرضا اکرمی نژاد – روانپزشک

پنج شنبه – ۱۳۹۴/۰۵/۲۹ – ساعت ۱۷

آدرس : مشهد – خیابان احمدآباد – بین ملاصدراي ۱۱ و ۱۳ – پلاک ۵۵

سالن کنفرانس گروه اعصاب و روان آرن – تلفن ۵-۳۸۴۶۳۶۵۳

ورود برای عموم علاقه مندان آزاد و رایگان می باشد

چکیده سخنرانی :

فشار روانی و اضطراب بخشی از زندگی انسان است و در قرن اخیر بعلت افزایش آهنگ زندگی *pace of life* فشار روانی و اضطراب (*anxiety*) افزایش یافته و مدیریت (*managment*) این فشار روانی میتواند نقش بسیار مهمی در سلامتی جسمی و روانی افراد ایفا کند

هر فردی در زندگی خود گاه گاهی اضطراب را تجربه کرده است. اضطراب یک احساس ناخوشایندی از ترس و بیم است که همراه با یک یا چندین عکس العمل فیزیولوژیکی مانند تپش قلب و عرق است. بعضی از افراد اغلب به طور نامحسوسی مضطرب هستند که به عنوان ویژگی و صفت اضطراب نامیده می شود. وقتی که اضطراب فقط در یک موقعیت و وضعیت خاصی تجربه می شود، آن را اضطراب و نگرانی وضعیت می نامند. فشار روانی خیلی شبیه به اضطراب است. مفهوم استرس یا فشار روانی در ابتدا جهت توضیح چگونگی عکس العمل بدن در مقابل بیماریها، صدمه ها و/یا سایر ضربه ها و ناراحتیها به کار برده می شد. اما بعدها به مواردی که فرد آنها را به عنوان عوامل تهدیدکننده برای خود می داند نیز گفته شد. علاوه بر عکس العملهای فیزیولوژیکی که همراه با فشار روانی است، تعدادی از عکس العملهای هیجانی نیز از قبیل خشم، غمگینی نیز همراه با فشار روانی است.