

اضطراب (اختلالات، پیشگیری و درمان)

مؤلفان:

رسول صحرائی، کوروش گروسی، فرشید جوادی آریاتپه
حسن جاهدی کلی بلاغ، رحیم شاکر خانقاه

عنوان و نام پدیدآور	:	اضطراب (اختلالات، پیشگیری و درمان)، مؤلفان رسول صحرانی و... دیگران-
مشخصات نشر	:	اردبیل، نشر نایب، ۱۳۹۵-
مشخصات ظاهری	:	۹۲ص
شابک	:	۱۳۰۰۰۰ ریال 9-8611-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	مؤلفان رسول صحرایی، کوروش گروسی، فرشید جوادی آریاتپه، حسن جاهدی کلی بلاغ، شکور شاکر خانقاه.
موضوع	:	کتابنامه.
موضوع	:	اضطراب
موضوع	:	Anxiety
موضوع	:	اضطراب - درمان
موضوع	:	Anxiety -- Treatment
شناسه افزودن	:	صحرایی، رسول، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF ۱۳۹۵ ۵۸الف /
رده بندی دیویی	:	۱۵ / ۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۸۲



اضطراب (اختلالات، پیشگیری و درمان)

مؤلفان: رسول صحرایی، کوروش گروسی، فرشید جوادی آریاتپه

حسن جاهدی کلی بلاغ، شکور شاکر خانقاه

ناظر فنی: کوروش گروسی

ویراستار علمی: رسول صحرایی ویراستار ادبی: فرشید جوادی

ناشر: انتشارات نایب

طراح: شکور شاکر خانقاه

صفحه آرا: حسن جاهدی کلی بلاغ

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۸۹-۸۶۱۱-۶۰۰-۹۷۸

ISBN:978-600-8611-89-9

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه.....
۳	فصل اول: اضطراب.....
۷	اضطراب صفت.....
۷	اضطراب حالت.....
۷	اضطراب چیست؟.....
۸	ترس چیست؟.....
۹	تفاوت بین ترس و اضطراب.....
۹	علائم فیزیکی اضطراب و دلشوره.....
۱۰	علائم احساسی اضطراب و دلشوره.....
۱۱	تفاوت زنان و مردان در استرس و اضطراب.....
۱۷	فصل دوم: اختلالات اضطراب.....
۱۸	اختلالات اضطرابی.....
۱۸	رویکرد زیستی.....
۱۸	رویکرد روانشناختی و اجتماعی.....
۱۹	رویکرد زیستی - روانی - اجتماعی.....
۱۹	اختلالات اضطرابی دوران کودکی.....
۲۰	اختلال اضطراب جدایی.....
۲۱	اختلال های اضطرابی.....
۲۴	اختلال اضطراب فراگیر.....
۲۶	حقایق درباره اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی).....
۲۸	خودآزمون اختلال اضطراب اجتماعی.....

- ۳۰.....سخنی درباره احتمال حمله وحشت (پانیک)
- ۳۱.....استرس شغلی
- ۳۲.....آیا عوامل بروز استرس شناخته شده‌اند؟
- ۳۵.....عوامل ایجاد کننده استرس را شناسایی کنید
- ۳۶.....برنامه‌ریزی‌های بلندمدت
- ۴۰.....مشخصات یک محیط کار سالم
- ۴۱.....توصیه‌هایی مربوط به والدین در موارد اضطراب مدرسه
- ۴۳.....نشانه‌های اضطراب ناتوان کننده
- ۴۶.....نشانه‌ها و علائم اضطراب امتحان
- ۴۷.....توصیه‌هایی برای والدین
- ۴۸.....تمریناتی برای کاهش اضطراب
- ۴۹.....ایمن‌سازی در مقابل استرس امتحان
- ۵۰.....آموزش مهارت‌های مطالعه
- ۵۳.....فصل سوم: دیدگاه‌های مختلف در اضطراب**
- ۵۵.....دیدگاه رفتاری
- ۵۶.....دیدگاه شناختی
- ۵۷.....دیدگاه هستی‌گرایان
- ۵۷.....دیدگاه اسلام
- ۵۸.....روش‌های عاطفی، معنوی
- ۶۰.....دیدگاه روانکاوی
- ۶۰.....دیدگاه زیست‌شناختی
- ۶۳.....فصل چهارم: درمان**
- ۶۴.....زیست‌شناسان
- ۶۶.....داروهای روانگردان
- ۶۶.....داروهای ضد اضطراب
- ۶۷.....دارو درمانی / جستجوی قرص جادویی
- ۶۹.....روش‌های مقابله با اضطراب

۶۹		روش خودآموزی
۷۰		آموزش مصون سازی در برابر فشار روانی
۷۱		درمان شناختی - رفتاری بک
۷۲		برنامه های فعالیت
۷۳		درمان عقلانی - عاطفی آلپس
۷۴		دیدگاه روان پویشی
۷۵		دیدگاه یادگیری
۷۷		حساسیت ناپایه منظم
۷۸		درمان با استفاده از ماساژ به عینی
۸۱		دیدگاه شناختی
۸۲		عوامل شناختی در رفتار غیر "طبیعی"
۸۳		درمان شناختی
۸۴		بازداری فکری
۸۶		نتیجه گیری
۸۷		پیشنهادهات
۸۹		منابع و مأخذ

درمانگر نور و همکاران (۱۳۹۰) نشان داده است که اضطراب اضطرابی نورستین ۱۵
 بسیاری رایج ترین اختلال است بطوری که میزان شیوع آن در جمعیت عمومی
 درصد برای اختلال جدایی ۲/۹ درصد و برای اضطراب های ۹ درصد بوده
 روش های مقابله با مشکلات زندگی
 موجود در این هوش اضطراب دارد می توان گفت که اضطراب یک حالت کلیاً طبیعی و
 گاهی است که فکر می کنند انواع متعدد مسائل زندگی فردی اجتماعی و جهانی
 می کند که ما بطور دائم از خود سازگاری نشان دهیم غیر از اضطراب چه چیزی ما را
 سازگاری را می دارد؟ غیر از اضطراب چه چیزی ما را به تلاش وادار می کند؟ همه
 اینها این که انسان به جلو برمی دارد همه کششهای علمی هنری و ادبی نیز براساس
 اضطراب انجام می گیرد می توان گفت که انسان عادی به مقداری اضطراب نیاز دارد تا به

مقدمه

اضطراب یکی از رایج‌ترین اختلالات هیجانی در قرن حاضر است. اگر به تابلوی بیماری‌های روانی و اختلالات نوروتیک نگاه کنید اضطراب را به عنوان مایه و ریشه اصلی آن‌ها می‌یابید. در نظریه‌های مختلف روان‌شناختی از اضطراب به عنوان ریشه مشکلات نام می‌برند. بسیار شنیده‌ایم که کودکان بدلیل اضطراب به مدرسه نرفته‌اند یا اضطراب از امتحان باعث افت تحصیلی آن‌ها شده است یا این‌که اضطراب اجتماعی به کناره‌گیری آن‌ها انجامیده است. کم نیستند دانش‌آموزانی که حتی یک کلمه سر کلاس حرف نمی‌زنند و یا در یک باری دسته جمعی شرکت نمی‌کنند و یا دوستی ندارند، اگر به همه این رفتارها توجه کنیم ریشه‌ای از اضطراب را در آن‌ها پیدا می‌کنیم. از این گذشته، اساس بسیاری از ترس‌ها، افسردگی‌ها، خشونت‌ها را می‌توان اضطراب دانست. به طوری که حالت‌های اضطرابی مهم در میان مراجعان به روانپزشکان و هم مراجعه به پزشکان عمومی فراوان یافت می‌شود.

ادرومارکس (۱۹۷۱) نظر می‌دهد که تقریباً ۸ درصد کلیه بیماران روانی سرپایی مبتلا به حالت‌های اضطرابی هستند و مطالعات نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی در افراد مبتلا به ناراحتی‌های جسمانی نیز مشاهده می‌شود. بطوری که اختلالات اضطرابی در ۱۴٪ بیماران قلبی و ۲۲٪ بیماران جراحی شده مشاهده شده است. اخیراً مطالعه انجام شده در نیوزلند (مک‌لی و همکاران، ۱۹۹۰) نشان داده است که اختلالات اضطرابی در سنین ۱۵-۱۱ سالگی رایج‌ترین اختلال است. بطوری که میزان شیوع این اختلال در جمعیت عمومی ۳/۵ درصد برای اختلال جدایی ۲/۹ درصد و برای فوبی‌های اجتماعی ۹ درصد بوده است (روش‌های مقابله با مشکلات زندگی).

هر موجود با هوش اضطراب دارد. می‌توان گفت که اضطراب یک حالت کاملاً طبیعی و سهم کسانی است که فکر می‌کنند انواع متعدد مسائل زندگی فردی، اجتماعی و جهانی ایجاد می‌کند که ما بطور دائم از خودسازگاری نشان دهیم. غیر از اضطراب چه چیزی ما را به سازگاری وادار می‌دارد؟ غیر از اضطراب چه چیزی ما را به تلاش وادار می‌کند؟ همه قدم‌هایی که انسان به جلو برمی‌دارد، همه کشف‌های علمی، هنری و ادبی نیز براساس اضطراب انجام می‌گیرد. می‌توان گفت که انسان عادی به مقداری اضطراب نیاز دارد تا به

تکاپو بیفتد. اضطراب زمانی مسئله ساز می‌شود که از تحمل انسان فراتر رود (روانشناسی عمومی، دکتر حمزه گنجی).

www.ketab.ir