

به نام خدا

اضطراب رعاریه، طبقه بندی، درمان

مؤلفان:

مهری بهشتی نیا

فریبا کبیری

دکتر رضا بیدکی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید صدوقی یزد

عضو مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری

عضو مرکز تحقیقات دیابت یزد

انتشارات گیوا

سرشناسه : بهشتی‌نیا، مهری، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : اضطراب: تعاریف، طبقه‌بندی، درمان/
 مولفان مهری بهشتی‌نیا، فریبا کبیری، رضا بیدکی
 مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص.
 شابک : 978-600-8408-36-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 شناسه افزوده : کبیری، فریبا، ۱۳۴۷ -
 شناسه افزوده : بیدکی، رضا
 رده بندی کنگره : ۵۷۵BF الف/۱۳۹۵۵۸ ۹۲ پ
 رده بندی دیویی : ۴۶/۱۵۲
 شماره کتبشناس ملی : ۴۲۳۶۳۴۹

عنوان کتاب : اضطراب: تعاریف، طبقه‌بندی، درمان
 مؤلف : مهری بهشتی‌نیا، فریبا کبیری، دکتر رضا بیدکی
 ناشر : نشر رات گیوا
 مشاور پژوهشی : دکتر رضا بیدکی
 ناظر فنی : حسن حسینی
 طراح جلد : یکتا شریوند
 صفحه آرا : فاطمه ماه
 سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۶ / اول
 شمارگان : ۱۰۰۰
 شابک : ۹-۳۶-۸۴۰۸-۶۰۰-۶۰۰
 قیمت : ۱۲۰,۰۰۰ ریال
 آدرس : میدان انقلاب، ابتدای کارنر جنوبی، کوچه
 مهدیزاده، پلاک ۱، طبقه ۴، واحد ۴
 تلفن : ۰۲۱-۶۶۹۴۴۷۴۷
 تارنما : www.givabook.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه مولف
---	------------

فصل اول: تعاریف

۱۳	مقدمه
۱۴	تاریخچه اضطراب
۱۵	تعریف اضطراب
۱۹	رویکردهای نظری اضطراب
۱۹	نظریه بیولوژیکی اضطراب
۱۹	نظریه روانکاوی فروید
۲۲	نظریه نوافرویدی ها
۲۳	نظریه رفتاری اضطراب
۲۳	نظریه اجتماعی
۲۴	نظریه شناختی
۲۵	عوامل اضطراب
۲۵	عوامل محیطی و اجتماعی
۲۶	جنبه‌های ادراکی
۲۹	جنبه‌های رفتاری
۳۰	جنبه‌های فیزیولوژیکی
۳۲	عوامل ایجاد کننده

۳۳	عوامل ژنتیکی و خانوادگی
۳۴	عوامل محیطی
۳۵	ناشی از مصرف مواد
۳۶	اختلالات روانی - فیزیولوژیک

فصل دوم: طبقه بندی

۴۱	طبقه بندی اختلالات اضطرابی
۴۹	انواع اختلالات اضطرابی
۵۰	ترس‌های ساده یا خاص
۵۱	اختلال اضطراب اجتماعی
۵۱	اضطراب در کودکان و جوانان
۵۴	اضطراب ناشی از پذیرش نشستن از جانب همسالان
۵۵	تغییرات جسمی
۵۵	بروز رفتارهای پر خاشگروانه
۵۶	ترس از مستقل شدن

فصل سوم: درمان

۶۱	عصب شناسی
۶۱	دوپامین
۶۳	ناقلهای عصبی دیگر
۶۳	نقش نواحی مختلف مغز
۶۴	تشخیص
۶۵	درمان دارویی
۶۵	مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین
۶۶	مهارکننده‌های مونوآمینواکسیداز

۶۷	بنزودیازپین ها
۶۸	بیوفیدبک و نوروفیدبک
۶۸	داروهای دیگر
۷۱	روان درمانی
۸۰	پیشینه تحقیق درمان
۱۰۰	حرف آخر
۱۱۳	مراجع
۱۱۳	منابع فارسی
۱۱۶	منابع انگلیسی

www.ketaboo.ir

مقدمه مولف:

اضطراب چه نقشی در زندگی ما دارد؟ هر کسی فشار روانی را در زندگی خود تجربه می‌کند که بخشی از شرایط زندگی انسانی و فراگیر است. کلماتی مانند من در رنجم، تحت فشار هستم، بیقرارم، در هراسم عصبی هستم، نشانه‌ام سبزه‌انست که دچار اضطراب هستیم " در زندگی روزمره فشار روانی به همه‌ی رفتارهای مختلف خود را نشان می‌دهد. پاسخ به عصبانیت، سر دردهای شدید، نگرانی از آینده، مشکلات غیر قابل حل، است، ارتباطات اجتماعی، و..... فشار روانی به قدری گسترده است که تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد و اکثر انسانها به گونه‌ای از فشار دچار می‌گردند و فشار روانی باعث اضطراب می‌گردد.

در شرایطی که انسان مایل است رفتارهای خود را با شرایط زندگی تطبیق دهد، اضطراب نقش اساسی و تعیین‌کننده دارد. وقتی انسان احساس ناامنی و تهدید می‌کند، اضطراب پاسخی طبیعی به شرایط تهدیدآمیز است. اما واکنش‌های همه افراد در مقابل شرایط مشابه،

یکسان نیست و هر کس به روشی خاص و شخصی، در مقابل تهدید و ناامنی واکنش نشان می‌دهد.

مثلاً به هنگام قحطی، گرانی و تهدید اقتصادی، عده‌ای پول و ثروت خود را جمع می‌کنند تا از ضرر و زیان‌های احتمالی دور شوند و برعکس عده‌ای دیگر دست به تجارت می‌زنند. گروهی از طریق بیمه‌های مختلف سعی می‌کنند دارایی خود را حفظ کنند. عده‌ای نیز وابستگی کامل به شرایط پیدا می‌کنند و هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهند.

"همه انسانها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با مؤثرتهای تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب نباید مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به‌طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوآپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و غیره همراه است. بررسیها نشان می‌دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کم‌درآمد و سالمندان بیشتر شایع می‌باشد"

نکته ای که باید به آن اشاره شود تفاوت استرس و اضطراب است.

استرس و اضطراب کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می‌شوند؛ به طور مثال، به هنگام خدائی در برابر جمع، به هنگام امتحان، به هنگام مشکلات مادی، تاخیر در یک قرار و... هنگامی که در شرایطی چون شرایط فوق، در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم. ولی به طور مثال هنگام سخن گفتن از مشکلات روحی شیخ در کودکان و نوجوانان، باید دقیق تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روان‌شناسی، اضطراب مرحله‌ی پیشرفته‌ی استرس مرمی است که هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت ذهنی و روحی در می‌آید که یا فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش شود و یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند.

اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد، و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله‌ی مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در

برابر بیماری‌های جسمی و ذهنی و روحی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر
می‌شود.

www.ketab.ir