

بیرامون درمان ترس (فوبیا) کردگان و نوجوانان

تأليف :

محرران رؤى

دکتر على اصغر باني

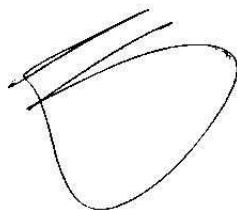
زينب تقى پور

فلور صفائيان

سيده مهسا حسيني

سيما دانشي

حميده عبدی



عنوان و نام پدیدآور : پیرامون درمان ترس (فوبیا) کودکان و نوجوانان / مولفین محمدباقر رئوفی... [و دیگران].

مشخصات نشر : تبریز: بیلاق قلم، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۶۳ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۶-۳۸-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفین محمدباقر رئوفی، علی اصغر مغانی، زینب تقی پور، فلور صفائیان،

سیده مهسا حسینی، سیما دانشی، حمیده عبدی.

موضوع : ترس در کودکان -- درمان

Fear in children -- Treatment : موضوع

هراس -- درمان : موضوع

Phobias -- Treatment : موضوع

اضطراب در کودکان -- درمان : موضوع

Anxiety in children -- Treatment : موضوع

اضطراب در نوجوانی -- درمان : موضوع

Anxiety in adolescence -- Treatment : موضوع

شناسه افزودن : رئوفی، محمدباقر، ۱۳۴۰ -

رده بندی کنگرد : ۹۱۹۷/ت۴۹۱۲۳/۲۳۴۳ BF۷۲۳

رده بندی دیویی : ۱/۴۱۲۳/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۰۱۹۳۷



بیلاق قلم

پیرامون درمان ترس (فوبیا) کودکان و نوجوانان

مؤلفین: محمدباقر رئوفی، دکتر علی اصغر مغانی، زینب تقی پور، فلور صفائیان،

سیده مهسا حسینی، سیما دانشی، حمیده عبدی

ناشر: بیلاق قلم

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۶۴ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۶-۳۸-۱

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	مقدمه:
۷	فصل اول
۸	مغز هیجانی
۹	اعتماد به نفس
۱۲	آرامش آموزی
۱۳	عزت نفس و صحبت با خود
۱۹	اختلال وحشت و راه رفتن در خواب (somnambulism)
۲۳	فصل دوم
۲۴	تعریف فوبیا از نظر DSM
۲۴	فوبیا (هراس) اختصاصی DSM ۵
۲۹	درمان
۳۰	انواع شیوه‌های درمانی براساس اصول مواجهه سازی بدین قرار می‌باشد:
۳۰	۱- حساسیت‌زدایی منظم systematic desensitization
۳۱	۲- تجسم هیجانی emotive imagery
۳۱	۳- غرقه سازی flooding
۳۱	۴- الگو سازی modeling
۳۱	۵- مدیریت مشروط contingency management یا کنترل شناختی
۳۱	۶- متدهای شناختی - رفتاری cognitive-behavioral strategies

۷- نهایتاً مداخلات رفتاری خانوادگی behavioral family intervention ۳۱

۳۱ حساسیت زدائی منظم

۳۵ تجسم سازی هیجانی (عاطفی)

۳۷ تجسم سازی مثبت

۴۰ غرقه سازی

۴۱ الگوسازی

۴۳ کنترل شناختی

۴۷ رویه‌دهای سختی رفتاری

۵۱ مداخلات رفتاری خانوادگی

۵۱ تغییر اسیدهای چرب آزاد خون (FFA) در سطح خانواده

۵۴ موضوعات روش شناختی

۵۷ نتایج

۵۹ منابع

مقدمه:

فوبیا یا ترس در همه افراد به صورتی قابل مشاهده است ولی اگر به ترس بیمارگونه در آید و تغییرات اتونومیک و برانگیختگی فیزیولوژیک به حدی شدید باشد که باعث افت عملکرد شود باید نسبت به درمان و یا حداقل کنترل آن اقدام نمود. و اما اینکه چرا کودکان می ترسند، می توان گفت چون آنها تخیل رها شده ای دارند و همه چیز را واقعی و زنده می دانند. فوبیا در حقیقت یک نوع اختلال اضطرابی محسوب می شود که فرد در قبال بعضی موقعیت ها، ترس غیر مطلق و شدید را از خود نشان می دهد که آن هم باعث دوری کردن فرد از عکس العمل مناسب و منطقی نسبت به فوبیای مورد نظر می شود و با این که ممکن است بدانند این ترس غیر منطقی است، نمی تواند آن را کنترل کند. طبق برآورها، دلیلی ها نفر در جهان از فوبیا رنج می برند. لازم به گفتن نیست که فوبیا معمولاً در کودکی، نوجوانی یا جوانی به وجود می آید و علل و منشاء به وجود آمدن آن یادگیری از طریق بزرگسالان یا مشاهده و هم چنین تجربه فردی است. بیشتر امیگدال مغز در رابطه با فوبیا و ترس درگیر است.

فرد در مواجهه با فوبیاها هورمون "جنگ یا گریز" را ترشح می کند که منجر به هوشیاری کامل فرد نسبت به موقعیت استرس آمیز می شود و به ترس آن ترشحات هورمونی و دیگر تغییرات بیوشیمی و در نتیجه برانگیختگی فیزیولوژیکی را سبب می شود و رفتار ترس شکل می گیرد. معمولاً کودکان ترس ها را بررسی می کنند و حتی در اشیاء و جمادات هم به علت تفکر انیمیمی (جان پنداری- کودکان همه اشیاء را جاندار می پندارند)، آنها به عوض نادیده گرفتن ترس ها، آنها را به دقت بررسی می کنند و آن ترس را به

امادگی و عمل تبدیل می‌کنند. در حقیقت بزرگسالان هم همین کار را می‌کنند. اخیراً پژوهشی در مورد کارافرینان موفق نشان داد آنها با "پارانوای سازنده" خود، موارد را مورد بررسی قرار داده و سبک سنگین می‌کنند و اگر روزی بزرگ ترین ترس شان به حقیقت بپیوندد کسب و کارشان آماده است.

در این کتاب که بیشتر با بررسی تحقیقات صورت گرفته آماده گردیده است، انواع راهبردها مورد توجه قرار می‌گیرد و به نقش انواع درمان‌ها در کاهش یا از بین رفتن فوبیاها تاکید می‌شود و برای بررسی گزارش‌های مفصل تر در باره اصول و روش‌های درمان فوبیاها، مان باید به منابع دیگری مراجعه نمود. دلیل دیگر اهمیت درمان ترس‌ها و فوبیاها، این است که آنها هم چون موانع بازدارنده در زندگی عمل می‌کنند. نکته قابل توجه که بعد از درمان اتفاق می‌افتد، این است که این افراد نگه‌داری در مورد چیزهای دیگر زندگی پیدا می‌کنند و سخت تلاش می‌کنند در برابر شکست‌ها زودتر و سریع تر خودشان را باز یابند و به فعالیت برگردند. آنها در حقیقت یک اعتماد به نفس جدید به دست می‌آورند و بندورا به این اعتماد به نفس جدید، «خودبستگی» می‌گوید. احساسی که شما می‌توانید جهان را تسخیر کنید و بدو می‌توانید، آنچه را که می‌خواهی انجام بدهی را بدست بیاورید. بخرد لازم می‌دانیم از زحمات خانم دکتر صونا صادق پور متخصص روانپزشکی و نیز نفیسات اول پور روانپزشکی و هیات علمی مرکز روانپزشکی رازی تبریز که پیرایش علمی کتاب حاضر را تقبل فرمودند تشکر و قدر دانی نمائیم.