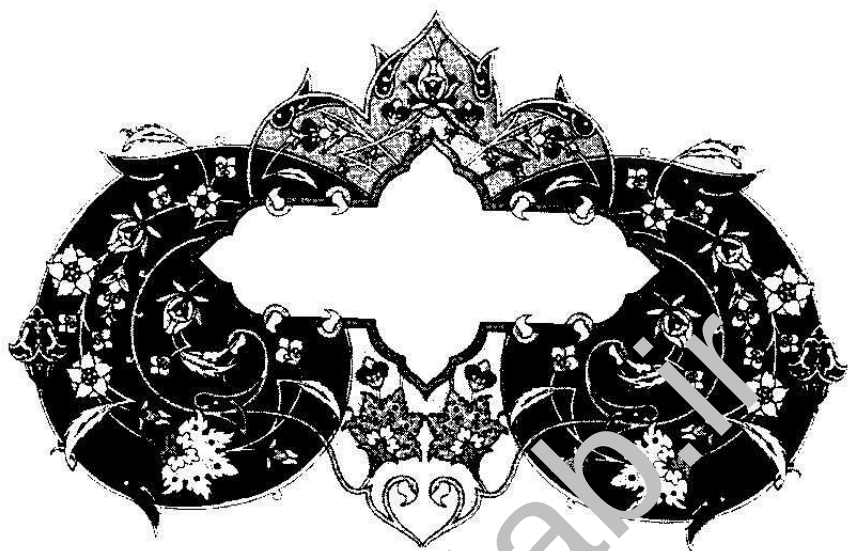




اضطراب و رنجهای مقابله با آن

با مقدمه‌ی جناب آقای دکتر ع. ا. الله شمع آبادی

استاد تمام دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران

و عضو شورای مرکزی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

علی رهایی

(کارشناس علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد)

مجید عکاشه

(کارشناس علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد)



- سرشناسه : رهایی، علی، ۱۳۷۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : اضطراب و روشهای مقابله با آن / علی رهایی، مجید عکاشه؛ با مقدمه‌ی عبدالله شفیع آبادی.
- مشخصات نشر : خراسان رضوی : انتشارات جالیز، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری : ۱۰۹ص. : جدول، نمودار.
- شابک : ۲۸۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۶۱-۱ :
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : اضطراب: Anxiety - اضطراب -- درمان : Anxiety - Treatment - اضطراب - اختلالات: Anxiety disorders
- شناسه افزوده : عکاشه، مجید، ۱۳۷۷ -
- شناسه افزو : Akasheh, Majid
- شناسه افزوده : شفیع آبادی، عبدالله، ۱۳۲۲ - مقدمه نویس
- رده بندی کنگره : BF۵۵
- رده بندی دیویی : ۶/۱۵۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۲۱۱۰



اضطراب و روشهای مقابله با آن
تألیف : علی رهایی؛ مجید عکاشه

ناشر: نشر جالیز

چاپ : اول، پاییز ۱۳۹۸ / ۲۰۰۰ نسخه

قطع : وزیری / تعداد صفحه : ۱۰۱

قیمت : ۲۸۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۶۱-۱

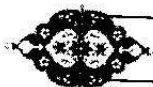
طراح جلد : محمد صدری

صفحه آرایی : علی رهایی و محمد سبحان مجدی

حق چاپ محفوظ است

آدرس : خراسان رضوی مه ولات، مدرس ۴ پ ۱۰ تلفن تماس : ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳ - ۰۵۱۵۶۷۲۸۷۹۷

دفتر پخش : مشهد، پیروزی ۱۷ پلاک ۱۵ واحد ۳ تلفن تماس : ۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵



فهرست

۵	تقدیم به
۶	تقدیر و تشکر
۱۰	سخن مقام معظم رهبری
۱۱	پیشگفتار
۱۴	مقدمه
۱۸	مفهوم اضطراب
۱۸	ترس با اضطراب چه رقی د
۲۱	علائم ترس کدام اند؟
۲۲	کارکردهای انطباقی اضطراب کدام اند؟
۲۴	تفاوت استرس و اضطراب چیست؟
۲۵	مهارت‌پذیری
۲۶	پیشینی پذیری
۲۶	در آویختن با محدودیت های شخصی افراد
۲۸	تقسیم بندی اضطراب
۲۹	دیدگاه روانکاوان در مورد اضطراب
۲۹	دیدگاه روانشناسان یادگیری در مورد اضطراب
۳۰	اضطراب از دیدگاه روانشناسان
۳۲	ظاهر عمومی و رفتار
۳۳	علائم اضطراب
۳۴	توصیف بیماران

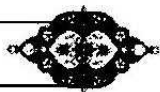


- ۳۵..... حد مطلوب اضطراب
- ۳۷..... ویژگیهای مثبت و منفی اضطراب
- ۳۸..... شیوع اضطراب
- ۳۹..... تأثیر جنسیت بر اضطراب
- ۴۰..... انواع اختلالات اضطرابی
- ۴۰..... سبب شناسی اضطراب
- ۴۱..... مدل پیدایش اضطراب
- ۴۳..... نکاتی برای کاهش اضطراب (ویژه مدیران)
- ۴۶..... نکاتی برای کاهش اضطراب (ویژه معلمان)
- ۴۸..... تأثیر خانواده در پیدایش اضطراب
- ۴۸..... نکاتی برای کاهش اضطراب (ویژه والدین)
- ۵۱..... نکاتی برای کاهش اضطراب (ویژه دانش آموزان)
- ۵۴..... روشهای درمان اضطراب
- ۵۴..... (۱) روش آموزشی توجه
- ۵۵..... (۲) روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن
- ۵۷..... (۳) روش حساسیت زدایی تدریجی
- ۶۲..... (۴) روش سرمشق یا مدل‌سازی^۱
- ۶۲..... (۵) روش غرفه سازی^۲
- ۶۳..... (۶) روش اظهار وجود
- ۶۳..... (۷) روش به خود دستور دادن
- ۶۴..... (۸) روش آموزش آرمیدگی^۱

- ۶۶ (۹) تمرینات تنفسی
- ۶۶ تنفس سه مرحله‌ای
- ۶۷ رژیم غذایی
- ۶۸ راههای غلبه بر اضطراب ریاضی
- ۸۰ اضطراب مشکل آفرین
- ۸۱ چگونه با افکار اضطرابی را شناسایی کنید؟
- ۸۶ چگونه با افکار اضطرابی خود کنار بیایید؟
- ۹۷ لیست نمایه
- ۱۰۰ منابع

پیشگفتار

کلمه‌ی Anxiety از کلمه‌ی *Anxietas* به معنای ناآرامی می‌باشد، گرفته شده است. اضطراب یک واکنش طبیعی، عاطفی، شناختی و فیزیولوژیکی نسبت به احساس تهدید شدن است. هم‌ی ما ترس را تجربه کرده ایم؛ میزان خطری که ممکن است ما با آن مواجه شویم به مقدار زیادی به شغل ما، جایی که در آن زندگی می‌کنیم و غیره مربوط می‌شود. ترس از این نظر با اضطراب فرق دارد که ویژگی آن نگرانی از یک موضوع خاص و خطرناک است. نگرانیها ترس‌های غیر منطقی و استرس‌های پس از حوادث چون در اثر یک موضوع مشخص ایجاد می‌شوند جزء اختلال ترس محسوب می‌شوند. برخلاف تصور همگان اضطراب همیشه خراب نیست، میزان اندکی از اضطراب، تا آن اندازه که در انجام کارهای متفاوت اختلال ایجاد نکند، نه تنها مضر نیست، بلکه بسیار مفید واقع می‌شود، و حتی به رشد و تکامل شخصیت و بهتر انجام شدن کارها کمک فراوانی می‌کند. شاید رمز موفقیت و اکتشافات و اختراعات بشری نیز، احساس نیازی بوده که در نتیجه‌ی همین اضطراب‌های معتدل و اندک به وجود آمده است. همه‌ی ما گاهی دچار فشار روانی (استرس) می‌شویم. دانشجویان وقتی رابطه‌شان با هم‌اتاقی‌شان به هم می‌خورد یا دانش‌آموزان و دانشجویان وقتی مجبور می‌شوند در یک انتخاب گرایش تحصیلی بزنند یا موقع امتحانات، علی‌الخصوص امتحانات بسیار سربوشت‌ساز نظیر کنکور سراسری، امتحان استخدام، امتحانات پایان ترم و... ممکن است گرفتار فشار روانی شوند. عادات اضطراب و پریشانی احتمالاً از شایع‌ترین اختلالات روانی بود و بر اساس پژوهش که در سال ۱۹۶۶ توسط کدوارد و کوپر در لندن صورت گرفته است که مبتلایان به اضطراب حدود ۲۷ درصد بیماری‌رانی را که به علت مسائل و ناراحتی‌های روانی



به پزشکان و روانشناسان مراجعه کرده بودند تشکیل می‌داده است. بر اساس مطالعات مارکس در سال ۱۹۸۱ شیوع این بیماری در انگلستان ۲/۷ درصد جمعیت کل کشور تخمین زده شده است و دوره‌ی جوانی به عنوان گروه سنی شیوع و ابتلاء به حالات گوناگون اضطراب بیان شده است. با توجه به تحقیقات به عمل آمده میزان اضطراب در دختران بیشتر از پسران است ولی تعداد پسران مضطرب بیشتر از دختران می‌باشد. در نتیجه می‌توان گفت که دو جنس از لحاظ عاطفی با یکدیگر اختلاف دارند. از جمله عوامل مهمی که می‌تواند منجر به پیدایش اضطراب در فرد شود خانواده و نبودن روابط مطلوب و همبستگی‌های خانواده به ویژه در سنین نوجوانی و جوانی است که اثرات مخربی در فرد به جای می‌گذارد. در خانواده‌ای که پدر وجود ندارد و مادر سخت مشغول انجام کار در بیرون از خانه است یا با ناهمبستگی‌هایی که در اثر طلاق و یا اعتیاد و یا سردی روابط بین والدین و یا بین دیگر اعضای خانواده بدید می‌آید امنیت درونی نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حال حاضر از عقیده بر این است که هرچند درمان با دارو به کاهش سریعتر علائم منجر می‌شود، سود نر به همان نسبت نیز سریع است بیمارانی که با روشهای شناختی و رفتاری درمان می‌شوند به نظر می‌رسد به طور ثابت و قابل ملاحظه وضعیتی بهتر از بیمارانی دارند که فقط با دارو درمان شدند. تازه‌ترین روش‌های درمانی اختلالات اضطرابی ترکیبی از درمان‌های دارویی و مداخله‌های رفتاری است. برخی از اختلالات اضطرابی مثل اختلال استرس پس از سانحه، در درجه‌ی اول با روان‌درمانی معالجه می‌شوند برخی دیگر نظیر فوبی‌ها، اختلال اضطراب منتشر، اختلال هراس و اختلال وسواس جبری با ترکیبی از انواع روشها درمان می‌گردد. در این کتاب نیز سعی گردیده است ضمن آشنایی اجمالی مفهوم اضطراب با روشهای مقابله با اضطراب نیز آشنا شویم. در زندگی روزمره‌ی ما و در حال حاضر چه بخواهیم و چه نخواهیم اضطراب وجود دارد. در روزگار ما، اضطراب مشکل شایعی است و هر انسانی دستخوش ترس‌ها و نگرانی‌هایی می‌شود. فقط اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه

گرداند ولی زمانی که شخص مدت زمانی طولانی دستخوش اضطراب می شود امری نابهنجار محسوب می شود. در حال حاضر ثابت شده است که آشنایی با روش ها در مورد پاس کردن امتحان بیشتر از فراگیری مطالب درسی در کسب موفقیت افرادی که امتحان می دهند، تأثیر دارند. پس بسیار ضروری است که پژوهشگران، معلمان، استادان، مدیران، والدین دانش آموز، دانش آموزان و به طور کلی همه ی انسانها به شناخت و بررسی همه ی جنبه های مختلف امتحان، روش های مقابله با اضطراب و به عبارت بهتر روش های کاهش اضطراب آشنا شوند. همچنین از استادان و صاحب نظران ارجمند تقاضا می شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در جهت چاپ بهتر این کتاب در تیراژهای بعدی این کتاب داری سازند.

راه های ارتباط با ما :

آدرس ارتباط : alie.rahaie@gmail.com

شماره تماس : ۰۹۳۷۹۸۰۸۵۸۸



علی رهایی

مرداد ۱۳۹۸