

اضطراب، درد و آرام سازی

پیشکش و نگارش

میرزا افسون

کارشناس ارشد پرستاری

ویراستار

دکتر سیده اشرف حیدری

سرشناسه: شاهوند، مینا، ۱۳۸۸-

عنوان و نام پدیدآور: اضطراب، درد و آرام‌سازی/ پژوهش و نگارش مینا شاهوند؛ ویراستار سیده‌اشرف حیدری.

مشخصات نشر: تهران: میرشیدا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۷۲۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۱.

موضوع: اضطراب

Anxiety: موضوع

موضوع: Stress (Psychology)

موضوع: اضطراب — اختلالات — درمان

Anxiety disorders — Treatment: موضوع

موضوع: فشار — درمان

Stress (Psychology) — Treatment: موضوع

موضوع: جراحی — ایران — جنبه‌های روان‌شناسی

Surgery -- Iran -- psychological aspects: موضوع

شناسه افزوده: حیدری، اشرف، ۱۳۲۶،

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۷۴۰۱

انتشارات میرشیدا

نام کتاب: اضطراب، درد و آرام سازی

پژوهش و نگارش: مینا شاهوند

ویراستار: دکتر سیده اشرف حیدری

ناشر: میرشیدا

چاپ اول: ۱۳۹۹

صفحه‌آرا: علی اصغر خرم‌شاهی

چاپ: نهضت پویا

تیراژ: ۵۰۰ جلد

بهاء: ۴۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۷-۲۶-۵

پست الکترونیک Ashraf_Heidari@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲ ۶۰۴۸۸۹۴

حق چاپ برای نویسنده و ناشر محفوظ است. هرگونه برداشت و کپی پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۹	 سخن ناشر
۱۱	 مقدمه
۱۳	 اضطراب و استرس
۱۵	 مفهوم اضطراب
۱۷	 مفهوم استرس
۱۸	 سازگاری یا تطابق
۱۹	 تنیدگی در پرستاری
۲۰	 استرس و عوامل استرس زا (Stress and Stressors)
۲۱	 اتفاقات عمده زندگی و کشمکش‌های روزانه
۲۱	 (Major life Events and life's Daily Hassles)
۲۲	 تنیدگی، پریشانی، تنش‌های خوب (Stress, Distress, and Eustress)
۲۳	 پاسخ فردی به عوامل استرس زا (The Individual's Response to Stressors)
۲۳	 سندرم تطابق عمومی (The General Adaptation Syndrome (GAS)
۲۵	 سندرم تطابق موضعی (The local Adaptation Syndrome)
۲۶	 ارزیابی شناختی (Cognitive Appraisal)
۲۸	 علل اضطراب
۳۱	 سطوح و درجات اضطراب
۳۳	 مؤلفه‌های اضطراب

۳۷.....کنترل اضطراب و استرس و آرام سازی

۳۹.....روش های کنترل اضطراب

۴۷.....روش های مقابله با استرس (Coping Strategies)

۴۸.....تعدیل کننده های احساسی (The Emotional Buffers)

.....معیارهایی جهت به حداقل رساندن پاسخ به استرس (Measures to Minimize

.....The stress Response)

۵۱.....روش های سالم مقابله (Heallthy Coping strategies)

.....سلات جسمی و مقاومت در برابر تنش ها (Physical Health and Stress

.....Resistance)

۵۳.....تصویر ذهنی از خه

۵۵.....تصویر ذهنی از مرد

۵۶.....مراحل رشد تصویر ذهنی از خه بشتن

۵۹.....دلایل تغییر در تصویر ذهنی از خه شتن

۶۲.....(ج) پاسخ های اجتماعی

۶۳.....نقش پرستار در بررسی و پیش گیری

۶۴.....تنیدگی و استرس ناشی از فشارهای کاری

۶۶.....تنیدگی و مدیریت زمان

۶۸.....تغییر نقش در تصویر ذهنی از خود

۷۳.....ارتباط غیرکلامی

۷۷.....درد

۷۹.....ماهیت درد

۸۰.....انواع درد

۸۱.....درد بهبودناپذیر

۸۱.....درد فانتوم (خیالی)

فهرست مطالب □ ۵

۸۱	درد انشعابی.....
۸۲	درد احشایی.....
۸۳	تجربه درد.....
۸۳	پذیرش درد.....
۸۵	انتقال / قوه‌ی درک (ادراک).....
۹۰	Modulation (تعدیل کردن).....
۹۱	نظریه ای درد.....
۹۱	نظریه تشخیصی.....
۹۲	نظریه الگو.....
۹۲	نظریه‌ی کنترل تجربه درد.....
۹۳	مدل فرآیند موازی.....
۹۳	واکنش‌های نسبت به درد.....
۹۵	عوامل موثر بر تجربه درد.....
۹۵	ارزش‌های فرهنگی / اخلاقی.....
۹۶	محیط.....
۹۶	احساسات (عواطف).....
۹۶	انتظارات از دیگران.....
۹۷	سن.....
۹۸	ارزیابی.....
۹۸	تاریخچه درد.....
۹۹	موقعیت، مکان.....
۹۹	شدت.....
۱۰۰	کیفیت.....
۱۰۳	الگو (نحوه‌ی درد).....
۱۰۳	بررسی مصاحبه تاریخچه درد.....
۱۰۴	عوامل تسریع کننده.....

۱۰۴.....	عوامل تسکین دهنده.....
۱۰۴.....	علائم وابسته.....
۱۰۵.....	تاثیر فعالیت‌های روزانه زندگی بر روی درد.....
۱۰۶.....	تجارب گذشته درد.....
۱۰۶.....	مفهوم درد.....
۱۰۷.....	تدابیر تطابق با درد.....
۱۰۸.....	واکنش‌های موثر.....
۱۰۸.....	پرستشنامه درد مک گیل ملزاک.....
۱۱۰.....	معاینه جسم.....
۱۱۱.....	پاسخ‌های فیزیولوژیکی.....
۱۱۱.....	پاسخ‌های رفتاری.....
۱۱۲.....	تشخیص.....
۱۱۴.....	برنامه ریزی.....
۱۱۶.....	تدابیر عمومی بر روی درد.....
۱۱۷.....	کمک‌های افراد حمایت‌گر.....
۱۱۷.....	کاهش تصورات نادرست درباره‌ی درد.....
۱۱۸.....	کاربرد گرما یا سرما.....
۱۱۹.....	کاهش ترس و اضطراب.....

۱۲۱.....	کاهش درد و آرام سازی.....
۱۲۳.....	راهکارهای ویژه برای درد.....
۱۲۵.....	کاربرد روش‌های آرام سازی (تن آرامی).....
۱۲۷.....	کاربرد اصول تجسم سازی.....
۱۲۷.....	فراهم آوردن تحریک پوستی.....
۱۲۸.....	راهنمای بالینی.....
۱۳۴.....	درمان دردهای بهبودناپذیر.....

فهرست مطالب □ ۷

۱۳۵	تزریق مداوم مورفین
۱۳۵	تسکین درد با کنترل بیمار
۱۳۵	روش استفاده از این برنامه
۱۳۷	تدابیر طبی درد
۱۳۷	مسدود کردن عصب
۱۳۸	مسیر انتقال درد و گرما
۱۳۸	کوردو سی
۱۳۹	ریزبوم
۱۳۹	عصب برداری
۱۳۹	برداشتن عصب میپاتیک
۱۳۹	هیپنوتیزم
۱۴۰	ارزیابی
۱۴۱	طرح مراقبت پرستاری برای ای
۱۴۲	داده‌های تشخیصی
۱۴۶	نکات برجسته‌ی درد و آرام سازی
۱۵۱	منابع و مأخذ

سخن ناشر

دکتر سیده اشرف حیدری صاحب امتیاز انتشارات میرشیدا که خود عاشق علم و ادب و از فرهنگ دوسان این مرز و بوم است، تصمیم گرفت پایان نامه مینا شاهسون را پس از ویرایش و تدوین به صورت کتاب به چاپ رساند تا در دسترس تشنه‌گان علوم قرار گیرد.

در اینجا به همراه دکتر کیارش بریعی مدیر مسئول انتشارات میرشیدا از زحمات تکاوش بحرینی در به ثمر نشستن این مهم تقدیر و تشکر می‌نمایم. امید که همواره سلامت و دلشاد بوده و در راه خیر گام‌های سازنده و موثرتری بردارند. با توفیق روزافزون برای سرکار خانم مینا شاهسون در راه کسب و اشاعه دانش.

"دکتر اشرف حیدری"

"دکتر یاکوب بحرینی"