



راهنمای کمک به سوگواران

حمایت روانی بر پایه اصول روانشناسی

دکتر وصال شبانیا، دکتر زهرا نیک اخگر، غمخه رستمی



این کتاب به سوگواران و خانواده‌های آنان تقدیم می‌گردد.

* کتاب در ۱۲۰ صفحه، به زبان فارسی، به روش چاپ دیجیتال، به روش چاپ دیجیتال، به روش چاپ دیجیتال.

* قیمت هر نسخه: ۱۰۰۰۰ تومان (پانزده هزار و پانصد هزار تومان)

* برای اطلاعات بیشتر به آدرس www.darpan.org مراجعه کنید.

شناسنامه کتاب

سرشناسه	شبانانی، وصال، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	اهتمای کمک به سوگواران: حمایت روانی بر پایه اصول روانشناسی/ وصال شبانانی، زهرا نیک‌اختر، فضا رستمی.
مشخصات نشر	تهران: گنجور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۵۵ص: چمول: ۱۴/۵/۱۳۹۵ م.
شابک	978-622-723364-3: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه: ص: ۵۴.
موضوع	سوگندی -- جنبه‌های روان‌شناس
موضوع	Bereavement -- Psychological aspects
شناسه افزوده	نیک‌اختر، زهرا، ۱۳۴۸-
رسمی، فضا، ۱۳۵۶-	رستمی، فضا، ۱۳۵۶-
رده ی کنگره	BF۵۷۵
ده بندی	۱۵۵/۹۲۷
شماره کتابسالی	۶۲۳۷۸۱۲

راهتمای کمک به سوگواران (حمایت روانی بر پایه اصول روانشناسی)

- نویسندگان: دکتر نال شبانانی، دکتر زهرا نیک‌اختر، فضا رستمی
- ناشر: گنجور
- صفحه‌آرا: سمیه خوانین مقدم
- سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- مرکز پخش: ۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸ - ۰۹۱۸۳۷۷۵۳۳۴
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۳-۶۴-۳
- قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



- آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷
- تلفن: ۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶ - ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳
- سایت انتشارات: www.ganjoorpub.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	تعریف مفاهیم
۱۰.....	انواع سوگ
۱۲.....	احساسات و ویژگی‌های فیزیولوژیک و تغییرات رفتاری در سوگ
۱۸.....	تغییرات جنسی در سوگ
۲۰.....	مراحل سوگ
۲۵.....	عوامل طولانی شدن سوگ (سوگ غیر طبیعی)
۲۶.....	بیماری‌های طبیی یا روانپزشکی همراه با داغدیدگی
۲۸.....	تفاوت‌های سوگ و افسردگی
۳۰.....	نیازهای فرد مصیبت دیده
۳۱.....	آنچه اطرافیان فرد داغدیده باید بدانند
۳۲.....	سوگ کودکان
۳۳.....	حمایت‌های اجتماعی جهت بازماندگان در هنگام شیوع
۴۸.....	بیماری واگیردار
۵۰.....	آیین‌های سوگواری
۵۰.....	فهرست منابع

سوگ بهایی است که برای عشق می‌پردازیم!

مقدمه

«غم» واژه‌ای است که از آن برای توصیف احساسات و واکنش‌هایی استفاده می‌کنیم که هنگام از دست دادن یک عزیز یا چیزی ارزشمند، گریبان‌گیر ما می‌شوند. همه افراد غم را تجربه می‌کنند، اما غم واکنشی جهانی نسبت به فقدان است. این احساس دردناک، استرس‌زا و در عین حال طبیعی، معمول و ضروری است.

وقتی فرد با فقدان یا تهدید فقدان مواجه می‌شود غم بزرگی را تجربه می‌کند که این پاسخی طبیعی به حساب می‌آید و در صورتیکه این احساسات و رفتارهای سوگوارانه طبیعی قلمداد نشود یا از تظاهرات آن (همچون گریه وزاری) جلوگیری شود می‌تواند منجر به اختلالات سلامت روان در فرد داغ‌دیده گردد.