



راهکارهای مقابله با اضطراب در یک رابطه‌ی عاشقانه

نویسنده:

لارنس روزنبرگ

مترجم:

پونه قاسم پور

نویسنده: لارنس روزنبرگ مترجم: پونه قاسم‌پور
عنوان کتاب: راهکارهای مقابله با اضطراب در رابطه‌ی عاشقانه
ناشر: انتشارات خیابان
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۲-۸۶-۰

سرشناسه	:	روزمیرگ، لارنس
عنوان و نام پدیدآور	:	Rosenberg, Laurance راهکارهای مقابله با اضطراب در یک رابطه‌ی عاشقانه/ نویسنده لارنس روزنبرگ؛ مترجم پونه قاسم‌پور؛ ویراستار صدرالمعالی افخمی
مشخصات نشر	:	نشر خیابان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-622-6602-86-0
وضعیت فهرست نویسی	:	ایجاد شده
یادداشت	:	Anxiety in relationship: A Step-by-Step Therapy for Couples to Overcome Anxiety, Insecurity, Fear of Abandonment, Jealousy, Attachment, and Conflicts
یادداشت	:	این اثر با همکاری و حمایت انجمن مترجمان البرز منتشر گردیده است.
موضوع	:	اضطراب
موضوع	:	Anxiety
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	قاسم‌پور، پونه، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	افخمی، صدرالمعالی، ۱۳۶۶-، ویراستار
شناسه افزوده	:	انجمن مترجمان البرز
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۴۷۹۰

فهرست مطالب

مقدمه

فصل ۱: درک ماهیت و اثرات اضطراب در روابط مشترک

فصل ۲: شایع ترین مشکلات زوجین

فصل ۳: چطور ناسازگاری‌ها باعث اضطراب شما می‌شوند

فصل ۴: سیگنال‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند

فصل ۵: رفتارهایی که باعث می‌شوند غیر منطقی برخورد کنیم

فصل ۶: چطور با ندای انتقادی درونمان کنار بیاییم؟

فصل ۷: اشتباهاتی که زوجین به هنگام اضطراب مرتکب می‌شوند

فصل ۸: چگونه می‌توان سیکل اضطراب را متوقف کرد؟

فصل ۹: فرمولی برای دوباره فعال کردن رابطه و بهبود کیفیت آن: مراحل که باید برای مقابله با اختلافات دنبال کنید

فصل ۱۰: اشتباهاتی که در رابطه‌ی عاطفی باید از آنها اجتناب کرد

فصل ۱۱: فرمولی برای شکست دادن اضطراب

فصل ۱۲: چطور وابستگی را تعدیل کنیم: شیوه‌های وابستگی و تأثیر ایگو (نفس) روی وابستگی

فصل ۱۳: ۷ مرحله برای غلبه بر ترس از دست دادن

فصل ۱۴: چطور دوباره شریک زندگی را بدست آورم؟

فصل ۱۵: منشأ اضطراب بزرگسالان در دوران کودکی

فصل ۱۶: چطور می‌توان آسیب‌های عاطفی ناشی از جدایی زوجین را درمان کرد؟

مقدمه

اکثر مردم گاهی اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. انسان‌ها زمانی که تقاضاها و درخواست‌ها از آنها بالا می‌رود دچار استرس می‌شوند. اضطراب ممکن است در اثر یک حادثه یا اتفاق بوجود آید و انسان را عصبی و دلسرد کند. اضطراب حس نگرانی، بی‌قراری یا ترس است. اضطراب ممکن است نوعی واکنش به استرس باشد و نیز برای افرادی اتفاق می‌افتد که قادر به شناسایی عوامل استرس‌زا در زندگیشان نیستند.

اضطراب و استرس در کوتاه مدت بد نیستند چرا که می‌توانند در مقابله با چالش‌ها و موقعیت‌های خطرناک به شما کمک کنند. اضطراب قبل از یک امتحان مهم، خجالت کشیدن در موقعیت‌های اجتماعی و نگرانی در مورد گرفتن یک کار، نمونه‌هایی از اضطراب‌ها و استرس‌های روزمره هستند. گاهی اگر کمی استرس نداشته باشیم پشتکار لازم برای کارهایی که باید انجام دهیم را نخواهیم داشت (برای مثال مطالعه برای یک امتحان مهم). هرچند که اگر اضطراب وارد زندگی روزمره‌ی ما شود مشکلات جدی‌تری را برای ما ایجاد خواهد کرد. اگر از موقعیت‌هایی که ترس غیر منطقی، نگرانی مداوم و اضطراب شدید در مورد یک اتفاق ناراحت‌کننده که هفته‌ها از وقوع آن گذشته‌گريزان هستید شاید وقت آن رسیده که از متخصصان در این زمینه کمک بگیرید.

اختلالات افسردگی دارای انواع مختلفی است و با وجود اینکه شباهت‌های زیادی بین آنها وجود دارد اما هر یک از آنها علائم و نشانه‌های خاص خود را دارد. شایع‌ترین نوع افسردگی اختلال افسردگی حاد است. بسیاری از بزرگسالان در سرتاسر جهان طی سال گذشته حداقل یک نوع از اختلال افسردگی حاد را تجربه

کرده‌اند. در ایالات متحده افسردگی دلیل اصلی و عمده‌ی ناتوانی افراد بین رده‌ی سنی ۱۵ تا ۴۴ سال است. این نوع افسردگی دارای پنج علائم تشخیصی است که حداقل یکی از آنها احساس ناراحتی مخرب و یا از دست دادن انگیزه برای انجام فعالیت‌های روزمره است. علائم این نوع اختلال به مدت دو هفته یا بیشتر ادامه پیدا می‌کند و به مرور زمان تغییر قابل توجهی در عملکرد فرد در مقایسه با گذشته به چشم می‌خورد. در اثر این نوع اختلال عملکرد اجتماعی، تحصیلی و شغلی فرد نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برای مثال، فردی که از این اختلال رنج می‌برد ممکن است حوصله‌ی رفتن به مدرسه و یا محل کار را نداشته باشد، در کلاس‌ها شرکت نکند و به طور کلی فعالیت‌های اجتماعی خود را متوقف کند.

اختلال افسردگی مداوم (افسرده خویی) نیز نوع دیگری از افسردگی است. ویژگی اصلی این نوع اختلال بد خلقی است که حداقل دو سال ادامه دارد. هنگامی این اختلال در یک فرد تشخیص داده می‌شود که حداقل دو مورد از علائمی مانند بی‌خوابی یا پرخوابی، اشتها کم یا پرخوری، احساس ناامیدی، کم انرژی بودن یا خستگی، تمرکز پایین، عزت نفس پایین و مشکل در تصمیم‌گیری را داشته باشد. طی این دوره، فاصله‌ی زمانی که این علائم در فرد مشاهده نمی‌شوند بیش از دو ماه طول نخواهد کشید. ممکن است پیش از اختلال افسردگی حاد و اختلال افسردگی مداوم فرد دچار افسردگی شدید شود اما گاهی نیز این نوع افسردگی در دوره‌ای که فرد دچار اختلال افسردگی مداوم است اتفاق می‌افتد.

نوع دیگری از افسردگی اختلال ناخوشی پیش قاعدگی است که غلبه کردن به آن بسیار سخت بوده و نوع پیشرفته‌ی سندروم پیش قاعدگی می‌باشد. با وجود اینکه سندروم پیش قاعدگی و اختلال ناخوشی پیش قاعدگی هر دو علائم جسمی و عاطفی دارند اما نوسانات خلقی در اختلال ناخوشی پیش قاعدگی بسیار شدیدتر است. این نوسانات عملکرد شغلی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. علائم



هر دو این اختلالات معمولا ۷ تا ۱۰ روز قبل از سیکل قاعدگی شروع می‌شوند و تا چند روز اول دوره ادامه دارند.

اختلال ناخوشی پیش قاعدگی و سندروم پیش قاعدگی علائمی مانند نفخ، خستگی، درد سینه و تغییراتی در عادات‌های غذایی و خواب ایجاد می‌کنند. اختلال ناخوشی پیش قاعدگی علائم رفتاری و عاطفی ایجاد می‌کند که به مراتب شدیدتر از سندروم پیش قاعدگی هستند.

نوع دیگری از افسردگی هنگام تغییر فصل یا در بعضی روزها اتفاق می‌افتد. این نوع افسردگی اختلال عاطفی فصلی نامیده می‌شود. افرادی که از این نوع افسردگی رنج می‌برند در دوره‌های خاصی از سال علائم اختلالات افسردگی حاد را دارند که ظاهرا این دوره روزهای کوتاه‌زمستان است که نور کافی وجود ندارد.

اختلال استرس پس از سانحه نوعی از اضطراب است که پس از یک اتفاق ناخوشایند که زندگی فرد را به خطر انداخته و جسم و روح وی را تحت تأثیر قرار داده ظاهر می‌شود. این نوع اختلال ممکن است در اثر مشاهده کردن یک سانحه هولناک نیز ایجاد شود. از نمونه‌های حوادث آسیب‌زا می‌توان به تجاوز، تصادف، بلایای طبیعی، سرقت و جنگ اشاره کرد.

اختلال اضطراب عمومی احساس عصبی بودن دائمی است. افرادی که از این اختلال رنج می‌برند دائما نگران هستند که برای خودشان یا عزیزانشان اتفاق‌های بد بیوفتد. این نوع اختلال همراه با نگرانی شدید و دائمی و نیز ترس از وقایع و اتفاقات (حتی اتفاقات عادی و روزمره) است. اضطراب ناشی از این نوع ترس معمولا تناسبی با شرایط واقعی ندارد و از آنجایی که به شدت احساسات فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد به راحتی قابل کنترل نیست. این نوع اضطراب معمولا همراه با افسردگی‌ها و اختلالات اضطرابی دیگر است.