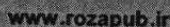


آشفتگی روانشناختی

(استرس، اضطراب و افسردگی)

اعظم زنگی آبادی



شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۴۴۰۲

مقدمه	۱۷
-------------	----

فصل اول: افسردگی

مقدمه	۲۱
تعریف افسردگی	۲۱
عوامل بروز افسردگی	۲۲
عوامل ژنتیکی	۲۳
عوامل بیولوژیکی	۲۳
عوامل محیطی (روانی - اجتماعی)	۲۳
علائم بیماری افسردگی	۲۴
اشکال افسردگی	۲۶
افسردگی با شدت متوسط	۲۶
افسردگی شدید	۲۶
افسردگی خفیف	۲۶

۲۷.....	انواع اختلالات افسردگی
۲۷.....	افسردگی اساسی
۲۷.....	افسردگی دوقطبی (اختلال دوقطبی)
۲۸.....	افسردگی فصلی
۲۹.....	افسردگی پس از زایمان
۳۰.....	اختلال خلقی ناشی از مواد
۳۰.....	افسردگی مزمن
۳۰.....	رویکردها و دیدگاههای نظری افسردگی
۳۰.....	نظریه بک و تحریف‌های شناختی
۳۴.....	فرضیه اسنادی درماندگی آموخته‌شده
۳۶.....	نظریه سبک تمرکز بر خود افسرده ساز
۴۱.....	فرضیه پردازش شناختی مارتین
۴۲.....	نظریه تحلیل پردازش اطلاعات اینگرام
۴۲.....	نظریه شناختی ویلیامز
۴۳.....	نقطه نظر شناختی
۴۴.....	نظریه‌های رفتاری در افسردگی
۴۴.....	نظریه رفتاری تقویت مثبت فرستر
۴۵.....	نظریه رفتار بین فردی لونیسون
۴۶.....	نظریه رفتاری خود نظم‌بخشی کانفر
۴۷.....	دیدگاه روان پویایی

۴۸.....	دیدگاه اصالت وجود
۴۸.....	نظریه‌های یادگیری
۴۸.....	شیوع افسردگی در کودکان
۵۱.....	شیوع افسردگی در نوجوانان
۵۳.....	پیامدهای افسردگی
۵۴.....	سنجش افسردگی
۵۴.....	پرسشنامه‌های خود گزارش دهی
۵۴.....	پرسشنامه افسردگی بک- ویرایش دوم
۵۵.....	پرسشنامه سلامت عمومی (گولدبرگ و هیلشر، ۱۹۷۹)
۵۵.....	مصاحبه‌های بالینی
۵۵.....	برنامه برای اختلالات عاطفی و اسکیزوفرنیا در کودکان دبستانی
۵۶.....	برنامه ارزیابی کودکان (AS)
۵۶.....	مقیاس باورهای مربوط به افسردگی
۵۶.....	درمان افسردگی
۵۷.....	دارودرمانی
۵۸.....	روان درمانی
۵۸.....	بازی درمانی
۵۹.....	رویکردهای رفتاری و شناختی موج سوم در درمان افسردگی
۶۰.....	درمانهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۶۰.....	درمان فراشناختی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۶۱
فعالسازی رفتاری	۶۳
رویکرد کنترل خویشتن رم	۶۴
مدل درماندگی اکتسابی	۶۵
نظریه عقلانی-عاطفی الیس	۶۶
درمان رفتاری لوینسون	۶۶
درمان حل مشکل	۶۷
خانواده درمانی	۶۸

فصل دوم: اضطراب

مقدمه	۷۱
تعریف اضطراب	۷۱
انواع اضطراب	۷۲
ویژگی های اضطراب	۷۳
سبب شناسی اضطراب	۷۴
عوامل زیست شناختی و جسمی	۷۴
عوامل محیطی و اجتماعی	۷۵
عوامل ژنتیکی و ارثی	۷۵
اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان	۷۶
ابعاد و روندهای اساسی در اختلالات اضطرابی	۷۷
انواع اختلالات اضطرابی	۷۷

۷۷.....	اختلال هراس
۷۸.....	ترس‌های ساده یا اختصاصی
۷۹.....	اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر
۸۰.....	اختلال اضطراب اجتماعی
۸۰.....	اختلال تنش‌زای پس از رویداد
۸۱.....	اختلال‌های نقص توجه و اضطراب
۸۲.....	اختلال وسواس
۸۲.....	نظریه‌های سبب‌شناختی
۸۲.....	نظریه‌های زیست‌شناختی
۸۳.....	فرضیه ژنتیک
۸۴.....	فرضیه گابا
۸۵.....	فرضیه تولید آدرنالین - تولید نور آدرنالین
۸۶.....	نظریه‌های روان‌شناختی اضطراب
۸۶.....	نظریه‌های روان‌تحلیل‌گری
۸۸.....	نظریه شناختی بک
۸۹.....	نظریه رشد نهفته
۹۰.....	فرضیه‌های سیستم‌های خانوادگی
۹۴.....	روش‌های ارزیابی اختلالات اضطرابی
۹۴.....	پرسشنامه‌های خودگزارشی
۹۶.....	مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان

۹۶	 سیاهه اضطراب حالت - صفت کودکان
۹۷	 مقیاس چندبعدی اضطراب کودکان
۹۷	 سیاهه اضطراب و فوبی اجتماعی برای کودکان
۹۹	 ابزارهای رفتاری
۱۰۰	 مصاحبه تشخیصی
۱۰۴	 مصاحبه‌های تشخیصی با ساختار
۱۰۵	 پیامدهای اضطراب
۱۰۸	 رویکردهای درمانی اضطراب و اختلالات اضطرابی
۱۱۱	 F شناسایی احساسات اضطراب
۱۱۲	 E نقش خودگویی اضطرابی
۱۱۳	 A نگرشها و اقدامات مفید
۱۱۳	 R پیامدها و پاداشها
۱۱۵	 رویکرد درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر واحد پردازشهای
۱۱۶	 درمان آدلری
۱۲۰	 رویکرد درمانی قصه‌گویی
۱۲۰	 درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری
۱۲۱	 مشاوره رفتاری
۱۲۲	 گشتالت درمانی
۱۲۳	 نمایش درمانگری
۱۲۷	 آموزش جرأت ورزی

مقدمه

رفتار انسان فوق العاده پیچیده است - آن قدر پیچیده که نظریه های زیادی برای تبیین آن وجود دارد. چون در هر لحظه و در هر مکان عوامل بسیار زیادی در یک رفتار خاص نقش دارند، در واقع رفتار انسان است که زندگی فرد را چه در ارتباط با دیگران و چه در ارتباط با خودش شکل می دهد. مدت های مدیدی پیش زمینه این رفتار، موضوع کار روان شناسان و محققان بود. هم زمان با این موضوع جنبه های مرضی نیز مورد توجه قرار گرفت و برای سهولت به طبقه بندی اختلالات پرداختند و برای هر کدام از اختلالات نشانگانی را اختصاص دادند (رعایی، دلاور و فرخی، ۱۳۹۰).

اختلالات روانی با توجه به دنیای پرتنش کنونی اهمیت ویژه ای پیدا کرده اند که در بین این اختلالات، استرس، اضطراب و افسردگی از تاریخچه ای طولانی و شیوع بالایی برخوردار هستند و توجه محققان را به خود جلب کرده اند. استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی شده، از حد امکانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می دهد (خدا یاری فرد و پرند، ۱۳۹۵). اضطراب نوعی احساس ترس و ناراحتی بی دلیل است که نشانه بسیاری از اختلالات روان شناختی می باشد. در واقع اضطراب نشانه اصلی و مشترک تمام اختلالات موجود در این طبقه است (عزیزی و براتی، ۱۳۹۳). افسردگی نیز نوعی عکس العمل به استرس است که در آن هیچ چیز حتی آنچه نشانه

شایستگی و توانایی آنان است، ارزشمند به نظر نمی‌رسد (برنز^۱، ۱۳۹۲).

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه‌های استرس، اضطراب و افسردگی آشنایی دارند؛ چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده و انسان از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه است. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های متعدد، از جمله موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد اختلالات مذکور (استرس، اضطراب و افسردگی) می‌انجامند (شاملو، ۱۳۹۳). لذا از آنجایی که منابع آن را نمی‌توان از بین برد؛ می‌توان با شناخت آن راه‌های مقابله مؤثر را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن کاست.

هدف پژوهش حاضر، آشنایی با مفهوم استرس، اضطراب و افسردگی، عوامل مؤثر و تأثیر این اختلالات بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آنان است. از این رو، در فصل اول به بیان مفهوم افسردگی، زمینه‌های بروز و سایر مبانی نظری آن پرداخته شده است. در فصل دوم اضطراب و مبانی نظری مربوط به آن مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و در فصل سوم نیز پس از بیان تعریف استرس، عوامل ایجادکننده استرس و نقش آن در بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، تنفسی، فشارخون و بیماری‌های روانی، استرس از دیدگاه متخصصان گوناگون و راه‌های مقابله با آن بررسی شده است.

بررسی مروری سه اختلال افسردگی، اضطراب و استرس در پژوهش حاضر، موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت و ضرورت توجه به افسردگی، اضطراب و استرس، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند همچنین مطالعه پژوهش حاضر می‌تواند برای مشاوران، روانشناسان، دانشجویان و سایر اقشار نیز مفید واقع شود.

^۱. Burns