

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۹۷/۵۱۸
۱۶۱۵۲۵۹

درمان اضطراب کودکان

راهنمای والدین

نویسنده: خان:

الیزابت دوپونت اسپنسر، دکتر رابرت ال. دوپونت،
دکتر کارولین اب. دوپونت

مترجم:

زهره ملکی

چاپ اول

۱۳۹۷

سرشناسه: اسپنسر، الیزابت دیوپانت، ۱۹۶۶ م. - Spencer, Elizabeth Dupont
عنوان و نام پدیدآور: درمان اضطراب کودکان : راهنمای والدین/نویسندگان الیزابت دیوپانت اسپنسر، رابرت ال. دیوپانت، کارولین ام. دیوپانت ؛ مترجم زهره ملکی ؛ ویراستار ندا اسدی.
مشخصات نشر: تهران : انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۵۷ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸۹۶۴۴۵۱۳۲۲۰: ریال

یادداشت: عنوان اصلی: The anxiety cure for kids : a guide for parents, 2003.
یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: نمایه

موضوع: اضطراب در کودکان -- به زبان ساده

شناسه افزوده: دیوپانت، رابرت ال، ۱۹۳۶ - م.

شناسه افزوده: دیوپانت، کارولین ام، ۱۹۶۸ - م.

شناسه افزوده: ملکی، زهره، ۱۳۵۳ - مترجم

رده‌بندی: ر.ی. ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شناسه افزوده: Dupont, Robert
شناسه افزوده: Dupont, Caroline M
رده بندی کنگره: ۵۰۶RJ/۵۰الف ۵۱۳۹۷
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۲۰۶۶۴۵



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشار: ۲۷۷

دستورالعمل اضطراب کودکان

راهنمای والدین

نویسندگان:

الیزابت دیوپانت اسپنسر، دکتر رابرت ال. دیوپانت، دکتر کارولین ام. دیوپانت

مترجم:

زهره ملکی

ویراستار: ندا اسدی

ناظر چاپ:

صفحه‌آرایی: مرتضی حیدری

چاپ و صحافی: چاپخانه انتشارات اروانه

چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۳۲۲-۰

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

آماده‌سازی: اداره آموزش اولیا امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

کلیه حقوق محفوظ است

تهران - خ سپهبد قرنی - نبش خیابان سمیه - وزارت آموزش و پرورش

ساختمان شهید علاقمندان - طبقه دهم - انجمن اولیا و مربیان

تلفن: ۸۸۸۳۹۹۶۲ نمابر: ۸۲۲۸۴۲۷۳

فروشگاه مرکزی: خ قدس - ابتدای خ طالقانی، شماره‌ی ۴۳۳

تلفن: ۸۸۹۵۸۱۷۹ نمابر: ۸۸۹۵۸۱۹۰

E-mail: payvand@medu.ir WebSite: payvand.medu.ir

فهرست مطالب

۱۱	 سخن ناشر
۱۳	 پیشگفتار
۱۵	 سپاسگزاری
۱۷	 نامه‌ای به کودکان دچار اختلال اضطراب
۲۱	 مقدمه و راهنمای کتاب
۲۳	 سازمان‌دهی کتاب
۲۵	 بخش اول: هر آنچه باید پیرامون اضطراب بدانیم
۲۷	 فصل اول: درک اضطراب و ترس
۲۷	 اثردها
۳۱	 اضطراب و ترس
۳۱	 اضطراب، آمیزه‌ای از افکار، احساسات و رفتارها است
۳۳	 خطراتی که به واسطه اضطراب ایجاد می‌شود
۳۴	 جنبه مثبت اضطراب
۳۹	 اختلالات اضطراب
۴۱	 دو شخصیت و یک ابزار مفید
۴۶	 گام‌های عملی
	فصل دوم: تاریخچه و طبقه‌بندی تشخیصی اختلال اضطراب در کودکان و بزرگسالان
۴۷	
۴۷	 زبان اضطراب
۵۱	 احساس اضطراب واقعی و شدید است

۵۵	 طبقه‌بندی اضطراب کودکی بر اساس تاریخچه
۵۶	 دیدگاه جدید اضطراب در کودکان
۵۷	 اضطراب در کودکان و نوجوانان
۶۱	 اضطراب در کودکان؛ هدف پیشگیری است
۶۲	 شش اختلال اضطراب
۶۴	 اختلال هراس / گذر هراسی یا ترس از فضای باز
۶۶	 اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)
۶۷	 اختلال وادراسی - جبری (OCD)
۶۹	 اختلال اضطراب منتشر (GAD)
۷۰	 اختلال فوبیک اختصاصی
۷۰	 اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۷۱	 نمره‌گذاری اضطراب کودکان
۷۴	 گام‌های عملی
۷۵	 فصل سوم: درمان جادوگر
۷۹	 مشکلات اضطراب، منطقی و منصفانه
۸۱	 اضطراب غالباً یک اختلال خانوادگی است
۸۱	 افراد مثبت و با کیفیت
	 امتیازاتی که خانواده شما می‌تواند با کار کردن بر روی مشکلات اضطراب کودکان کسب کند
۸۲	
۸۳	 امتیاز - امتیاز
۸۴	 کمک گرفتن از متخصصان و داروهای ضد اضطراب
۸۵	 استفاده از گروه خانواده
۸۶	 درمانی برای اضطراب
۸۸	 گام‌های عملی
۸۹	 فصل چهارم: ارزیابی نیاز کودک به دارو و درمان
۹۰	 تاریخچه داروهای ضد اضطراب

۹۲	داروهای متداول.....
۹۴	تاریخچه درمان اضطراب.....
۹۵	مفهوم دارو و درمان.....
۹۷	تسکین فوری علائم.....
۹۷	دارو.....
۱۰۰	درمان.....
۱۰۱	طول درمان.....
۱۰۱	دارو.....
۱۰۶	درمان.....
۱۰۷	روان‌شناسان، روان‌رشکا و مددکاران اجتماعی.....
۱۱۰	گام‌های عملی.....
۱۱۱	بخش دوم: پنج داستان برای کودکان.....
۱۱۱	پنج گام برای والدین.....
۱۱۳	فصل پنجم: گام اول:.....
۱۱۳	داستان بن - شناخت اژدهای کودکان.....
۱۱۶	گام اول: مطالعه و بررسی اژدهای کودکان.....
۱۲۳	دو پرسشنامه اضطراب.....
۱۲۷	پرسشنامه اختصاصی اختلال اضطراب.....
۱۲۹	کودکان مضطرب می‌توانند به یاری بزرگ‌ترهای مضطرب بیایند.....
۱۲۹	به اژدها احترام بگذارید.....
۱۳۱	اهداف اولیه برای کودک خود تنظیم نمایید.....
۱۳۹	فصل ششم: گام دوم.....
۱۳۹	داستان جولی - کوچک کردن اژدها با تمرین و بازسازی شناختی.....
۱۴۲	گام دوم: مهار کردن اژدها.....
۱۵۱	تکلیف برای گام دوم.....
۱۵۳	فصل هفتم: گام سوم.....

داستان ویلیام: استفاده از دارو و آرامش (ریلکسیشن).....	۱۵۳
تمرین.....	۱۶۴
مهمانی‌ها و قرارهای ملاقات.....	۱۶۵
فعالیت‌های فوق برنامه.....	۱۶۶
دست‌نوشته تنفس.....	۱۶۸
دست‌نوشته آرامش (ریلکسیشن).....	۱۶۹
دست‌نوشته سفری خیالی.....	۱۷۱
تکلیف گام سوم.....	۱۷۳
گام‌های عملی.....	۱۷۴
فصل هشتم: گام چهارم.....	۱۷۵
داستان ربکا - اضطراب مدرسه و امتناع از رفتن به مدرسه.....	۱۷۵
گام چهارم: اضطراب مدرسه - ترس‌های متعدد.....	۱۷۸
ترس از ترک خانه - آگورافوبی.....	۱۸۷
ترس از داشتن یک حمله هراس: اختلال هراس.....	۱۸۹
ترس از توجه: فوبیای اجتماعی.....	۱۹۰
ترس از درهای بسته: فوبیای اجتماعی.....	۱۹۴
ترس از آلودگی:.....	۱۹۶
اختلال وسواسی - جبری.....	۱۹۶
نگرانی: اختلال اضطراب منتشر (GAD).....	۲۰۰
اختلال استرس پس از سانحه.....	۲۰۴
تکنیک گام چهارم.....	۲۰۷
اقدامات عملی.....	۲۰۸
فصل نهم: گام پنجم.....	۲۰۹
داستان ربکا، یک سال بعد.....	۲۰۹
گام پنجم: برنامه‌ای برای آینده.....	۲۱۱
پیدا کردن جنبه‌های مثبت اضطراب.....	۲۱۴

۲۱۵	تکلیف گام پنجم.....
۲۱۵	داستان من در مورد اینکه چگونه پیروز شدم
۲۱۶	گام‌های عملی
۲۱۷	بخش سوم: فراسوی اضطراب.....
۲۱۹	فصل دهم: ارزیابی نقش خانواده شما در اختلالات اضطرابی.....
۲۲۸	گام‌های عملی
	فصل یازدهم: توصیه‌هایی برای معلمان، مربیان، پزشکان، درمانگران، پرستاران مدرسه و
۲۲۹	سایرینی که کودکان مضطرب سروکار دارند.....
۲۴۵	ضمیمه.....
۲۴۵	ملاک‌های تشخیص اختلالات اضطراب
۲۵۵	واژه‌نامه

پیشگفتار

اکثر کودکان در مقایسه با سایر اختلالات هیجانی، بیشتر از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند. اضطراب، رشد طبیعی یک کودک را فلج می‌کند و فرصت‌های تجربه کردن شادی جوانی را از کودک می‌گیرد. کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، اغلب دچار مشکلات اجتماعی، مدرسه و خانواده هستند.

بنا به تشخیصی که اخیراً در رت پذیرفته، نشان داده شده است که اختلالات اضطراب دوران کودکی، مزمن هستند و با دوران بزرگسالی نیز ادامه پیدا می‌کنند، بنابراین تشخیص و درمان زودهنگام اختلالات اضطراب دوران کودکی حائز اهمیت است. توجهات معطوف به دارو و درمان‌های روانی خاص به عنوان گزینه‌ای در نظر می‌باشد.

«کتاب درمان اضطراب: راهنمای والدین»، به صورت گم‌شده اصلی در درمان کنونی کودکان مضطرب است. والدین جهت کمک به درمان کردکشان، مالانه وارد عمل شدند.

این کتاب برای والدین نگاشته شده است و به سبک شرح و معنادار به توصیف اضطراب در کودکان و درمان آن می‌پردازد. استفاده از اردها جهت ترسیم اضطراب و یک جادوگر که برای کنترل اضطراب می‌باشد، ساده و زیباست و ابزار مفیدی را جهت کمک به کودک مضطربشان ارائه می‌نماید.

تازه‌ترین پژوهش مرتبط با مداوا و درمان کودکان مبتلا به اختلالات اضطراب در این کتاب ارائه شده و به عنوان مأخذی برای توضیحات بالینی محسوب می‌شود. پیشنهادهای گام‌به‌گام و عملی، جهت برخورد و غلبه بر اضطراب به والدین کودکان ارائه گردیده است.

این موضوع مرهون خانواده متخصصین سلامت روان می‌باشد که در امر نگارش این کتاب، دانش گسترده و مهارت بالینی خود را تنظیم نمودند تا یک راهنمای هوشمند به والدینی که کودکانشان از اضطراب رنج می‌برند، ارائه نمایند.

دکتر کارن دینین واگنر^۱،

پروفسور کلارنس راس میلر^۲، نایب‌رئیس

دپارتمان روان‌پزشکی و علوم رفتاری^۳

ریاست بخش روان‌پزشکی کودکان و بزرگسالان^۴

بخش پزشکی دانشگاه تگزاس^۵

www.ketab.ir

-
1. Karen Dineen Wagner, M. D., Ph.D
 2. Clarence Ross Miller
 3. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences
 4. Director Division of Child and Adolescent Psychiatry
 5. University of Texas Medical Branch