

سوگ، فقدان و استرس

نویسنده:

جارج اس. ایورلی، جفری ام. لیتینگ

ترجمه:

خدیجه کشیشی، زهرا عزتی وید، فاطمه خسرو نژاد، عبدالرزاق موسی نتاج

ویراستار علمی:

مسعود موسی نتاج ملک‌شاه

سرشناسه: اورلی، جورج اس.، ۱۹۵۰ - م. J. S., Jr. Everly
عنوان و نام پدیدآور: سوگ، فقدان و استرس/نویسنده جورج اس. ایورلی، جفری ام. لیتینگ؛ مترجمین خدیجه کشیشی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی مسعود موسی نتاج ملک‌شاه.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌داد، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۸۲ ص.
شابک: 978-622-684228-0: ۱۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: A clinical guide to the treatment of human stress response, 2019.
یادداشت: مترجمین خدیجه کشیشی، زهرا عزتی ویند، فاطمه خسرو نژاد، عبدالرزاق موسی نتاج.
یادداشت: رشته: روان‌پزشکی.
یادداشت: کتابخانه: روان‌پزشکی.

موضوع: روان‌پزشکی
موضوع: (Psychology) Stress

موضوع: فشار روانی - کنترل

موضوع: Stress management

شناسه افزوده: لیتینگ، جفری

شناسه افزوده: Loring, Jeffrey M.

شناسه افزوده: کشیشی، خدیجه، ۱۳۵۰ -، مترجم

شناسه افزوده: موسی نتاج، مسعود، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۰۰۶۹

نام کتاب	سوگ، فقدان و استرس
نویسندگان	جورج اس. ایورلی، جفری ام. لیتینگ
مترجمین	خدیجه کشیشی، زهرا عزتی ویند، فاطمه خسرو نژاد، عبدالرزاق موسی نتاج
ویراستار علمی	مسعود موسی نتاج ملک‌شاه
ناشر	روان‌داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول/۱۳۹۹
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۲۸-۰
قیمت	۱۷۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان
آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳
شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷



مقدمه مترجمین

سوگ پاسخ طبیعی به فقدان است. وقتی چیزی یا شخصی را که دوستش دارید از دست می‌دهید، این رنج عاطفی است که احساس می‌کنید. غالباً، درد فقدان می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. ممکن است انواع هیجانات دشوار و غیرمنتظره را تجربه کنید، از شوک یا عصبانیت گرفته تا ناباوری، احساس گناه و غم عمیق. درد سوگ همچنین می‌تواند سلامتی جسمی، خوابیدن، غذا خوردن یا حتی فکر کردن درست را مختل کند. این موارد واکنش‌های عادی نسبت به فقدان است و هرچه فقدان مهم‌تر باشد، سوگ شما شدیدتر خواهد شد. مقابله با فقدان یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی است. ممکن است غم و اندوه را با مرگ یک دوست عزیز مرتبط کنید اما هر فقدانی می‌تواند باعث سوگ شود، از جمله: طلاق، سقط جنین، بانداژ سنگی، بیماری سخت یک شخص عزیز، و فروش خانه.

در سال ۱۹۶۹، الیزابت نوبل-سر، روانپزشک، «پنج مرحله سوگ» را معرفی کرد (انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی، پذیرش). این مراحل سوگ مبتنی بر مطالعات وی در مورد احساسات بیماران در مواجهه با این مراحل است، اما بسیاری این پنج مرحله را به دیگر تغییرات و فقدان‌های منفی زندگی مانند مرگ یک عزیز تعمیم داده‌اند.

سوگواری، تجربه‌ای کاملاً فردی است؛ هیچ راه درست یا نادرستی برای سوگواری وجود ندارد. نحوه سوگواری به عوامل مختلفی بستگی دارد. از جمله شخصیت و سبک مقابله، تجربه زندگی، ایمان و اینکه این فقدان برای شما چقدر مهم بوده است. ناگزیر، فرایند سوگواری زمان می‌برد. بهبودی به تدریج رخ می‌دهد. مهم این است که صبور باشید و اجازه دهید این فرایند به طور طبیعی طی شود.

مترجمین کتاب امیدوارند ترجمه این اثر بتواند به آشنایی بهتر با مفهوم سوگواری و فقدان بیانجامد و مورد استفاده تمامی علاقه‌مندان قرار گیرد. در صورتی لطف استادان گرامی، فارغ‌التحصیلان و دانشجویان عزیز روان‌شناسی و مشاوره شامل ما خواهد شد که نظرات خود را از طریق نشر روان‌داد، در اختیار اینجانبان قرار داده تا در چاپ بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	تعریف اصطلاحات
۱۰	نظریه‌های مربوط به سوگ
۱۶	سوگ بلند مدت (بیمارگونه) و سوگ پیچیده
۱۹	راهنمای تشخیصی و آالری نسخه پنجم و طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها نسخه ۱۱
۲۳	سوگ پیچیده / بلند مدت / نشانه‌های مرتبط با استرس
۲۷	سوگ و حوادث آسیب‌زا
۳۱	مداخله
۳۴	سوگ و کودکان: مراحل رشدی و مداخله
۳۴	مراحل رشدی
۳۴	شواهد سوگواری در کودکان و نوجوانان
۳۶	کمک به کودکان برای درک مرگ
۴۰	خلاصه
۴۲	واژه‌نامه