

۱۶۰۵۶۸۹

علیه بر ترس و دلهره

نویسندگان:

جمال گلنازی - یوسف نوربخش - خلیل کریمیان

پروین کرمی - عثمان - حمد پور - آروین کریمیان

محسن شیخ پور - سیف الله سلیمان - سعدون شفیع داسبلان



سازمان چاپ و انتشارات ایران جام

۱۳۹۷ خورشیدی

عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر ترس و دلهره / نویسندگان جمال گلناری، [و دیگران]
مشخصات نشر	: تهران: ایران جام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۵ ص.
شابک	: 978-600-7955-59-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
بازداشت	: نویسندگان: جمال گلناری، یوسف نوریخش، خلیل کریمیان، پروین کرمی، عثمان محمدپور، آروین کریمیان، محسن شیخ پور، سیف الله سلیمانی، سعدون شفیعی دانشلاغ
موضوع	: ترس
موضوع	: Fear
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
شناسه افزوده	: گلناری، جمال، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ / ۴۴۸ / ۵۷۵۵ HF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۲۶
رده کتاب‌شناسی ملی	: ۵۲۲۰۱۲۱



غلبه بر ترس و دلهره

نویسندگان جمال گلناری - یوسف نوریخش - خلیل کریمیان - پروین کرمی

عثمان محمد پور - آروین کریمیان - محسن شیخ پور - سیف الله سلیمانی

سعدون شفیعی دانشلاغ

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات ایران جام

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷۹۵۵-۵۷-۴-۶۰۰-۹۷۸

سال چاپ: ۱۳۹۷ خورشیدی خیا

نوبت چاپ: نخست

سازمان چاپ و انتشارات ایران جام

مرکز نشر و پژوهش های ایران شناسی

تهران - صندوق پستی: ۳۱۷۱-۱۵۸۷۵

مهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 ترس چیست؟
۱۴	 چرا می ترسیم؟
۱۵	 انواع ترس ها
۱۵	 ۱- استرس ها
۱۷	 الگوی درمان ترس های بیمارگونه یا فوبیاها
۲۰	 ترس مرضی چیست؟
۲۵	 علائم اختلال هراس چیست؟
۲۶	 چه عواملی سبب بروز اختلال هراس می شوند؟
۲۷	 آیا اختلال هراس قابل پیشگیری است؟
۲۸	 ترس از حفره و حباب
۳۰	 در جمع می ترسی حرف بزنی؟
۳۱	 فوبیا

- ۳۱..... فوبیای اجتماعی چیست؟
- ۳۲..... علائم چطور بروز می کنند؟
- ۳۳..... این بیماری شدت و حدت دارد.....
- ۳۳..... ریشه مشکل کجاست؟
- ۳۳..... اضطراب در کودکان و نوجوانان.....
- ۳۴..... اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان.....
- ۳۵..... تغییرات جسمی.....
- ۳۵..... بروز ترس های خاشگروانه.....
- ۳۶..... ترس از ماحل شدن.....
- ۳۶..... ترس غیر طبیعی از مکان عمومی یا فوبیا.....
- ۳۶..... خانم ها بیشتر آسیب پذیرند.....
- ۳۷..... پیشگیری به تربیت مربوط است.....
- ۳۷..... راه های درمان کدام است؟.....
- ۳۹..... به خودتان کمک کنید.....
- ۳۹..... همیشه اضطراب دارید؟.....
- ۴۰..... بیماری اضطراب منتشر.....
- ۴۱..... درمان بیماری اضطراب منتشر.....
- ۴۲..... غلبه بر ترس از مرگ در سالمندی.....
- ۴۲..... این ترس با چه علائمی بروز می کند؟.....
- ۴۳..... آیا اطرافیان در کاهش ترس از مرگ در افراد سالمند نقش مهمی ایفا می کنند؟.....
- ۴۳..... آیا ترس از مرگ می تواند باعث بروز افسردگی در فرد سالمند شود؟.....
- ۴۵..... توصیه به سالمندان برای این که بتوانند با ترس خود کنار بیایند.....
- ۴۶..... داشتن خویشاوندان دلسوز، ترس از مرگ را افزایش می دهد.....
- ۴۷..... اضطراب امتحان.....

۴۸	انواع اضطراب امتحان
۴۸	نشانه‌ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:
۴۸	نشانه‌های اضطراب امتحان:
۴۹	عوامل بوجود آورنده اضطراب امتحان
۴۹	عوامل فیزی:
۵۰	عوامل خانوادگی:
۵۲	عوامل مربوط به مدرسه:
۵۳	نشانه‌ها و علائم اضطراب امتحان
۵۳	نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان
۵۴	توصیه‌هایی برای والدین:
۵۶	مدیتیشن چیست؟
۵۶	هدف از مدیتیشن:
۵۶	فواید مدیتیشن:
۵۷	احتیاطها در مدیتیشن:
۵۷	نتایج مدیتیشن:
۵۸	تاریخچه مدیتیشن:
۵۸	انواع مدیتیشن:
۵۹	جمع بندی ۶ روش مؤثر برای کنترل فوری ترس و دلهره
۶۰	با ترس‌های تان روبرو شوید
۶۱	مکث کنید و اضطراب را کنترل کنید
۶۱	برای کنترل اضطراب بخوابید
۶۲	خواسته ناگهانی درون تان را کنترل و مهار کنید
۶۲	حواس تان به نوشتنی‌های تان باشد

بدبینانه ترین سناریوی ممکن را در نظر بگیرید، و با خود بگویید که همان هم اتفاق

۶۲ بیفتد دنیا به آخر نمیرسد:

۶۵ منابع

مقدمه

در میان احساساتی که انسان از آن دست و پنجه نرم میکند ترس برای همه ما انسان ها ملموس ترین است به راستی مکانیسم این نوع احساس چیست؟ روانشناسان بر این دارند که احساس ترس یک واکنش سمپاتیک بخش احساسی مغز در برابر تهدید و خطرات است به گونه ای که تپش قلب بالا میرود و موجب کاهش خون رسانی به دستگاه های مختلف بدن بویژه دستگاه گوارش و افزایش خون رسانی به اندامچه های اصلی بدن جهت فرار از خطرات میشود. آیا تا کنون تجربه کرده اید که چرا وقتی کسی یا چیزی شما را دنبال میکند شما به شکلی حساس ناپذیر توانایی گریختن و فرار پیدا میکنید؟

اکنون باید پرسید آیا احساس ترس برای انسان مفید است یا خیر؟ بدون شک اگر ترس نبود، بسیاری از ما دست به کارهایی میزدیم که در مدتی کوتاه موجب نابودی ما میشد، چرا که خود را به دامان خطرات مختلف می افکندیم، اما احساس ترس نوعی مکانیسم بازدارنده است که

ما تا حدودی احتیاط در پیش بگیریم. اما وقتی کنترل این احساس از دست انسان خارج میشود چه باید بکند؟ بدون شک در حدی که ترس بتواند در ما به اندازه کافی احتیاط و حزم اندیشی ایجاد کند کافی است، اما مصیبت بسیاری از ما انسان ها این است که توانایی کنترل این احساس را نداریم. و به ورطه ترس افسار گسیخته می افتیم. به همین دلیل است که طیف گسترده ای از ابناء بشر با این معضل روبرو هستند.

به راستی برای کنترل این احساس چه باید کرد؟ چگونه میتوان احساسات را به فرمان خود درآورد و عوارض منفی آن را به حداقل میزان خود رساند؟ نویسندگان این کتاب تلاش کرده اند با استفاده از منابع معتبر داخلی و خارجی، مفیدترین و کاربردی ترین مطالب را به بار آورده، و این کتاب را به صورت مختصر و مفید تقدیم خوانندگان عزیز نمایند.