

به نام خدا

راه‌های کاهش استرس در دوران بارداری

مؤلف:

علی اکبر غیبی

(دکتری تخصصی روانشناسی سلامت)

پرویز قرشی

(دکتری تخصصی روانشناسی سلامت)

انتشارات گیوا

سرشناسه :	غیبی، علی اکبر، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور :	راه‌های کاهش استرس در دوران بارداری / علی اکبر غیبی، پرویز قرشی.
مشخصات نشر :	تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۱۲۸ ص.
شابک :	978-600-451-231-2
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
یادداشت :	کتابنامه: ص. [۱۲۱] - ۱۲۸.
موضوع :	بیماری‌های روانی در بارداری
شناسه افزوده :	قرشی، پرویز، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره :	۱۳۹۶ ۴۲۲/غ RG588
رده بندی دیویی :	۶۱۸۷۶
شماره کتابشناسی ملی :	۴۸۰۲۱۵۵

عنوان کتاب :	راه‌های کاهش استرس در دوران بارداری
مؤلف :	علی اکبر غیبی، پرویز قرشی
ناشر :	انتشارات گیوا
ناظر فنی :	سیده محبوبه حسینی
صفحه‌آرا :	آدینه کبرایی
طراح جلد :	یکتا شیرکوند
سال و نوبت چاپ :	۱۳۹۶ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۲۳۱-۲
قیمت :	۱۲۰,۰۰۰ ریال
تلفن :	۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰
آدرس :	تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی،
تارنما :	نش کوجه مهدیزاده، پلاک ۱، طبقه ۴، واحد ۹ www.givabook.ir

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسد... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کنند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تعالی مقدس و قابل احترام‌اند...

بزرگ‌ترین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است، نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منتهای دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست و نیاز او چیست...

از ارکان مهم نوشتن و نگاشتن، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجارهایی که در بند هیچ قیدی جز انسانیت و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و شاعر متعهد، کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد و برای هیچ مصلحتی از ارزش‌های انسانی نکاهد.

کتاب پیش روی شما، اثری منوع به ارزش‌های انسانی است که نگارنده (علی اکبر غیبی / پرویز قرشی) با مطالعات تئوریک و میدانی به بن‌های دقت و حساسیت نگاشته‌اند. این اثر با ارزش گواری وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را دارد که برای حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایان نامه و رساله و مجموعه مقالات این عزیزان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم - علی‌الخصوص رتبه‌بازان - سالانه برگزارکننده‌ی مسابقات ادبی در تلگرام، اینستاگرام و سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

مدصديق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

فهرست مطالب

فصل ۱: مقدمه

۹	مقدمه
---	-------

فصل ۲: ادبیات پژوهش

۱۵	افسردگی
۱۵	تاریخچه افسردگی
۱۶	افسردگی چیست؟
۱۷	تفاوت بین اندوه سالم و افسردگی چیست؟
۱۸	تعریف افسردگی
۱۸	افسردگی چه کسانی را تهدید می کند؟
۲۰	دیدگاهها: نظری درباره افسردگی
۲۲	فرضیه فلوکستین (پروزاک) و ایندول آمین
۲۴	اختلالات خواب
۲۵	سیستم لیمبیک و افسردگی
۲۷	الگوی خشم معطوف به درون
۲۸	الگوی فقدان شی
۳۲	الگوی درمانی آموخته شده افسردگی
۳۲	درمان افسردگی
۳۲	درمان مبتنی بر نظریه های زیست شناختی
۳۵	درمان مبتنی بر نظریه های روان پویایی
۳۸	درمان مبتنی بر نظریه های شناختی و رفتاری
۴۱	درمان مبتنی بر گروه درمانی
۴۱	اشکال مختلف گروه درمانی
۴۳	گروههای حمایتگر
۴۳	درمانهای تکمیلی
۴۷	افسردگی زنان
۴۷	اختلالات خلقی مربوط به قاعدگی
۵۲	درمان اختلالهای قاعدگی
۵۵	ارزیابی تاثیر درمانها
۵۵	اختلالات خلقی مربوط به زایمان
۵۷	سبب شناسی اختلالات خلقی بعد از زایمان
۵۹	بروز و تشخیص افسردگی بعد از زایمان

۵۹	 علایم افسردگی در طول بارداری
۶۰	 اختلالات خلقی پس از زایمان
۶۲	 ۲-۳-۶- درمان اختلالات خلقی پس از زایمان
۶۶	 دارو درمانی در دوران بارداری
۶۷	 دارو درمانی در دوران شیردهی
۶۸	 چگونه خود را یاری دهیم ؟
۷۱	 اختلالات خلقی مربوط به یائسگی
۷۲	 سبب شناسی
۷۲	 یائسگی و افسردگی
۷۳	 درمان

فصل ۳: مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر افسردگی زنان باردار

۷۷	 مقدمه
۷۹	 نظریه‌های استرس
۸۰	 مدل سه گانه استرس (فشار وانه)
۸۸	 میانجی‌های پاسخ به تنش
۸۹	 طبیعت و منابع استرس
۹۰	 منابع یا علت‌های استرس
۹۲	 عوامل ایجاد کننده استرس
۹۴	 علائم و نشانه‌های استرس
۹۵	 آثار استرس بر دستگاه ایمنی
۹۶	 استرس و بیماری‌های روان تنی
۱۰۱	 تأثیر عوامل استرس زا بر فرد
۱۰۴	 عوامل مؤثر در ارزیابی رخدادهای فشارزا
۱۰۷	 شیوه‌های مقابله
۱۰۹	 استرس بارداری
۱۱۰	 استرس و نوزاد دختر
۱۱۰	 مضرات استرس در بارداری، استرس در حاملگی
۱۱۱	 روش‌هایی برای کاهش استرس دوران بارداری
۱۱۲	 اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان باردار

فصل ۴: جمع بندی

۱۲۰	 نتیجه گیری
۱۲۱	 منابع و مآخذ