

آیا من اضطراب دارم؟

تألیف: الهام سادات موسوی خرد



انتشارات سپهر

سرشناسه: موسوی خرد، الهام سادات، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: آیا من اضطراب دارم؟ / تألیف: الهام سادات موسوی خرد

مشخصات نشر: تهران: سیمای رشد، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۴۲-۲-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: چاپ قبلی: الهام سادات موسوی خرد، ۱۳۹۳.

یادداشت: چاپ دوم.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: اضطراب

روضوع: اضطراب -- اختلالات

موضوع: اضطراب -- پیشگیری

موضوع: اضطراب -- درمان

رده بندی کنگره: ۶۱۸/۹۱۳۴/۵۳۱/RC

رده بندی دیسی: ۶۱۸/۹۱۳۴

شماره کتاب شناسی: ۴۱۸۱۳۴۰

سیمای رشد

آیا من اضطراب دارم؟

تألیف: الهام سادات موسوی خرد

ناشر: نشر سیمای رشد

طراح جلد: موسوی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۴، اول برای ناشر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۴۲-۲-۳

پست الکترونیکی: publications@simayeroshd.ir

تلفن: ۰۹۳۶۸۷۷۹۹۹۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	ماهیت اضطراب
۲۹	علائم اضطراب
۵۵	انواع اختلالات اضطرابی
۶۱	علل بروز اضطراب
۶۷	درمان اضطراب
۷۵	راه‌های پیشگیری از اضطراب
۸۳	پیامدهای اضطراب
۸۷	اضطراب کودکان و نوجوانان
۹۱	منابع

مقدمه

احساس ناخوشی که آدمی در پاسخ به شرایط تهدیدکننده‌ای از خود بروز می‌دهد را می‌توان اضطراب نامید. در لغت‌نامه‌ی دهخدا اضطراب به معنی تحرک و مرج زدن، بیدار شدن و حرکت نمودن، لرزیدن و تپیدن و... است. همچنین فرومگ، همین هم اضطراب را این‌گونه معنی کرده است:

"پریشان حال شدن، لرزیدن، آشفتگی، بی‌تابی و..."

دکتر یوسف کریمی در فرهنگ روان‌شناسی (توصیفی) به تقد است: ۱- اضطراب در کلی‌ترین معنی، یک حالت مبهم و ناخوشایند روانی با ویژگی‌هایی چون دلواپسی، دلهره، پریشانی و ناراحتی است. اضطراب اغلب از ترس (fear) بدین شکل تمیز داده می‌شود که حالت اضطرابی اغلب (بعضی می‌گویند معمولاً، عده‌ای دیگر اصرار دارند که همیشه) بدون عامل مشخصی است، در حالی که ترس مبتنی بر یک شیء، شخص، یا رویداد ترس‌آور خاص است. ۲- در

نظریه‌ی یادگیری، این اصطلاح برای اطلاق به یک سائق ثانوی (شرطی) به کار می‌رود که وارد عمل می‌شود تا پاسخ اجتنابی را برانگیزد.

از این رو یک پاسخ اجتنابی با کاهش اضطراب تقویت می‌شود. ۳- در نظریه‌ی فروید، اضطراب به معنای ۱ تلقی می‌شود، با این فرض اضافی که وقتی یک خواسته‌ی ناهشیار باید تحقق یابد یا بر این اساس عمل شود، به عنوان علامت خطر روانی عمل می‌کند. در این کتاب علاوه بر اشاره به انواع اضطراب، علل بروز اضطراب، درمان اضطراب، راه‌ها، پیشگیری از اضطراب همچنین پیامدها، اختلالات و عوامل کاهش دهنده‌ی اضطراب و در آخر هم اضطراب کودکان و نوجوانان را به وضوح و تفسیر نموده‌ام که امیدوارم توانسته باشم کاری برای افزایش سلیقه‌ی من و حتی آگاهی از اضطراب و چگونگی آن کرده باشم.

الهم سادات موسوی خرد