

انتشارات دیوان

به نام خدا

تنظیم هیجانی و کنترل اضطراب

و
افسردگی

نویسنده: شقایق کاظمی مطلق

نشر دیروک



۱۳۹۷

شقایق کاظمی مطلق

سرشناسه	: کاظمی مطلق، شقایق، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: تنظیم هیجانی و کنترل اضطراب و افسردگی/نویسنده شقایق کاظمی مطلق.
مشخصات نشر	: بجنورد: دیروک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال ۷-۵-۹۵۰۳۱-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زنان مطلقه -- ایران -- مشهد -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
موضوع	: Divorced women -- Mental health -- Iran -- Mashhad -- Case studies
موضوع	: اضطراب در زنان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Anxiety in women -- Iran -- Case studies
موضوع	: افسردگی در زنان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Case studies -- Depression in women -- Iran
رده بندی کنگره	: HO ۹۲۲/۶ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۸۹۰/۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۰۵۳۳

عنوان: تنظیم هیجانی و کنترل اضطراب و افسردگی

نویسنده: شقایق کاظمی مطلق

ناشر: دیروک

صفحه آرای: هاشم فرهادی

تیراژ: ۲۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۱-۵-۷

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

۶	مقدمه
۱۳	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۵	تعاریف غیرها
۱۸	فصل دوم: ادبیات تحقیق
۲۱	افسردگی
۲۹	اضطراب
۳۶	درمان شناختی
۵۰	راهنمای تنظیم هیجانی
۷۸	نظریه های ذهن آگاهی
۹۳	سلامت روان
۹۵	پیشینه پژوهش
۱۰۱	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۱۵	پیشنهادهای پژوهشی
۱۱۷	منابع

مقدمه

ازدواج پیچیده ترین شکل رابطه انسانی است. انسان بدون ارتباط سازنده و سالم نمی تواند شکوفا شود. در واقع ازدواج اصلی ترین زمینه ای است که در آن اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد می یابد و متجلی می گردد. زوین در زندگی مشترک و تعامل با یکدیگر می توانند مهارت های زنانه و مردانه خود را فعالیت بخشند. همه انسان ها از نافذترین جاذبه های حیات بهره مند هستند. آنها بستر مشروع متبادر این جاذبه ها، از طریق ارتباط با همسر است. ارتباط، برتر و سازنده، سنگ زیربنای خانواده سالم و موفق است (گیدنز^۱ و کاران^۲، ۲۰۱۰). اما گاه تحولات زندگی، سیستم زناشویی را چنان بی ثبات می کنند که زن و شوهر از یکدیگر قطع امید کرده، قادر به گذشت و بخشودن اعمال، افکار و احساسات یکدیگر نیستند و در باور خود چاره ای جز وارد شدن به تعارضات زناشویی و گاه طلاق نمی بینند. طلاق شایع ترین جلوه تعارض شدید به طور کلی سرانجام بالغ بر نیمی از زوج های که در صدد مشاوره هستند، طلاق می گیرند (ورنگتون^۳، ۲۰۰۳).

به نظر می رسد که یکی از مهم ترین تبعات و پیامدهای طلاق، اختلالات و مشکلات روانشناختی همچون افسردگی^۴ و اضطراب^۵ است.

علایم و نشانه های افسردگی یکی از شایعترین مشکلات روانشناختی در بین زنان است. آمارها نشانگر تجربه افسردگی اساسی در ۲۱/۳ درصد زنان در

طول زندگی است. ضمن اینکه شیوع افسردگی زیر نشانگانی و خلق افسرده بسیاریتر از افسردگی اساسی توسط زنان گزارش شده است. فروانی این اختلال در زنان در سال های فرزند آوری، فرزند پروری، جدایی و طلاق بیشتر می شود (کسلر، برگلند، دیملر، جین، مریکانگاس و والترز^۵، ۲۰۰۵).

اضطراب عموماً یک حالت به ستوه آورنده است، به منزله چیزی است که ممکن است در پیش گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس تجربه کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد دیده می آید، ممکن است به یک تهدید عینی ((اضطراب آور)) (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد (لامرین^۶، ۹۷۱؛ به نقل از دادستان، ۱۳۷۶).