

اضطراب نوجوانان و نقش آن در گرایش به اعتیاد

الیف:

الهام صالح منش



انتشارات رازنهان

۱۳۹۹

سرشناسه	: فلاح منش، الهام، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب نوجوانان و نقش آن در گرایش به اعتیاد/تالیف الهام فلاح منش.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۸۵۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۷-۱۲۷.
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: اضطراب در نوجوانی
موضوع	: Anxiety in adolescence
موضوع	: نوجوانان -- سوء مصرف مواد
موضوع	: Teenagers -- Substance use
رده بندی کنگره	: B۷۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳/۳۸۲

آدرس: میدان انزلی، خیابان بهمن، پلاک ۱۲، واحد ۲ شمار تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۱۴۱ - ۰۹۱۳۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
--	--

که عنوان کتاب.....	اضطراب نوجوانان و نقش آن در گرایش به اعتیاد
که مولف.....	بهام فلاح منش
که صفحه آرا.....	رضا کاوه
که طراح جلد.....	رضا کاوه
که ناشر.....	راز نهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۹
که قیمت.....	۳۷۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-856-3	

سخن مؤلف

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تألیف و گردآوری کتاب "اضطراب نوجوانان و نقش آن در گرایش به اعتیاد" را به پایان برسانیم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته‌های روانشناسی، علوم تربیتی، مشاوره و سایر دانشجویان علاقه‌مند در دیگر رشته‌ها قرار دهیم. کتاب حاضر به نحوی تدوین شده تا خواننده پس از مطالعه، درباره مفهوم اضطراب، علائم و نشانه‌های آن و نقش آن در گرایش به اعتیاد در نوجوانان، اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورد. آنچه ما را بر آن داشت تا به تألیف و گردآوری این کتاب بپردازیم، کمک به دانشجویان رشته‌های روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی به منظور نوشتن پایان‌نامه‌های علمی باشد. کتاب پیش روی، اثر گرانقدری است که به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با شیوه‌ای زینبیه و زینبیه به بررسی موضوع اضطراب و اعتیاد می‌پردازد. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان‌نامه‌هایشان کمک کند.

در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به ما یاری رساندند تشکر می‌کنیم. بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانتداری، متن دقیق و ساده ارائه گردد، ولی به هر حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا داریم، ما را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

فلاح‌منش

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۴	مفهوم اضطراب
۱۶	تاریخچه اضطراب
۱۷	نظریه های اضطراب در مکاتب روان شناسی
۱۷	نظریه زیست شناختی
۱۸	نظریه روان تحول گری
۲۰	نظریه رفتاری
۲۲	نظریه شناختی
۲۳	نظریه پدیدار شناختی و وجودی
۲۴	دیدگاه گشتالتی
۲۵	دیدگاه سیستمی
۲۶	ریشه های اضطراب
۳۴	علائم و نشانه های اضطراب
۳۴	۱- اضطراب و سطح جسمی
۳۵	۲- اضطراب در سطح رفتار
۳۶	۳- اضطراب در سطح اجتماعی
۳۹	انواع اضطراب
۳۹	۱- اضطراب طبیعی
۴۰	۲- اضطراب مزمن
۴۰	۳- اضطراب حاد
۴۳	آثار اضطراب
۴۵	علل اختلالات اضطرابی
۴۸	اختلالات اضطراب در دوران نوجوانی
۵۰	اضطراب جدایی
۵۰	نشانه های ترس از جدایی

۵۰	عوامل دخیل در شدت اضطراب جدایی نوجوان
۵۱	کمک به نوجوان دچار اضطراب جدایی
۵۲	اضطراب امتحان
۵۵	اضطراب اجتماعی
۵۷	همه گیرشناسی
۵۷	اضطراب اجتماعی و جنسیت
۵۸	دیدگاه‌های نظری در مورد اضطراب اجتماعی
۵۸	۱- دیدگاه روانکاوی
۵۹	۲- دگاه‌های شناختی
۶۰	۳- داه رفتاری
۶۱	۴- دیدگاه اجتماعی
۶۱	ترس از مدرسه
۶۲	انواع رویکردهای درمان اختلال اضطراب
۶۲	رویکرد روانکاوی
۶۳	رویکرد رفتاری
۶۴	رویکرد شناختی
۶۴	رویکرد زیستی
۶۵	نکاتی برای کاهش اضطراب در نوجوانان
۶۵	۱- سازماندهی
۶۵	۲- تجسم
۶۵	۳- تمرین
۶۶	۴- تنفس عمیق
۶۶	۵- آرامش
۶۶	۶- آزاد کردن فشارهای عصبی
۶۷	۷- حرکت کنید
۶۷	۸- نگاه کردن به حاضرین
۶۷	پیشگیری از اضطراب
۶۹	راهکارهایی برای درمان اضطراب در نوجوانان
۷۱	اعتیاد و اعتیادپذیری در دوران نوجوانی
۷۲	اعتیاد؛ تعاریف و مفاهیم
۷۷	نظریه‌های سبب‌شناسی اعتیادپذیری و مصرف مواد

۷۷.....	۱- نظریه ژنتیکی.....
۷۸.....	۲- نظریه روان پوشی.....
۷۹.....	۳- نظریه‌های رفتاری و شناختی رفتاری.....
۸۱.....	علل اعتیاد.....
۸۱.....	۱- عوامل فارماکولوژیکی.....
۸۲.....	۲- عوامل روان شناختی.....
۸۴.....	۳- عوامل خانوادگی.....
۸۶.....	۴- عوامل اجتماعی.....
۸۸.....	۵- عوامل سیاسی.....
۸۹.....	مؤلفه های ایجادپذیری و گرایش نوجوانان به اعتیاد در کانون خانواده.....
۹۰.....	۱- عدم شناخت و آگاهی خانواده.....
۹۰.....	۲- اعتیاد والدین.....
۹۰.....	۳- کمبود محبت.....
۹۱.....	۴- آشفتگی کانون خانوادگی.....
۹۱.....	الگوهای پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان.....
۹۲.....	مدل رشد اجتماعی.....
۹۴.....	دیدگاه بوم شناختی.....
۹۴.....	مدل تلفیقی مصرف مواد در نوجوانان.....
۹۸.....	رویکرد توانمندسازی روانی- اجتماعی.....
۹۹.....	مداخلات مدرسه محور و انواع آن.....
۱۰۱.....	اصول اساسی برنامه‌های پیشگیرانه مدرسه محور.....
۱۰۳.....	برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی.....
۱۰۴.....	اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی.....
۱۰۵.....	برنامه‌ی توانمندسازی روانی- اجتماعی نوجوانان در معرض خطر.....
۱۰۵.....	روش‌های مبارزه با اعتیاد در نوجوانان.....
۱۰۸.....	نقش اضطراب در گرایش به اعتیاد در سن نوجوانی.....
۱۱۷.....	منابع.....