

هیجان آینده محور

راه‌های شناخت و درمان اضطراب به زبان ساده
(به انضمام درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی (SAD))



مؤلفان:

علی اصغر ادبی

خدیجه فولادلو

دکتر حسن بافنده قراملکی

سر شناسه	ادبی ممقانی، علی اصغر، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	هیجان آینده محور: راه‌های شناخت و درمان اضطراب به زبان ساده: به انضمام درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی (SAD) / مولفان علی اصغر ادبی، خدیجه فولادلو، حسن بافنده.
مشخصات نشر	تبریز: آناس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۵۹-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
موضوع	اضطراب - به زبان ساده
موضوع	Anxiety -- Popular works :
موضوع	جمع‌هراسی
موضوع	Social phobia :
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy :
شناسه افزوده	فولادلو شهریور، خدیجه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	بافنده قراملکی، حسن، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	BF۵۷۵ :
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۶ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۹۴۹۱۷ :



انتشارات آناس

هیجان آینده محور: راه‌های شناخت و درمان اضطراب به زبان ساده

به انضمام درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی (SAD)

مؤلفان: علی اصغر ادبی، خدیجه فولادلو، دکتر حسن بافنده

ناشر: انتشارات آناس

چاپ اول ۱۳۹۸ • ۱۷۶ صفحه • قطع رقی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۵۹-۹

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست

بخش اول

❖ استرس

- ۱) تعریف استرس..... ۱۱
- ۲) انواع استرس ۱۲
- ۳) ویژگیهای استرس زا ها ۱۲
- ۴) انواع استرسورها..... ۱۳
- ❖ پاسخ به استرس..... ۱۴
- ۱) (واکنش جنگ و گریز و فریز (F۳)..... ۱۶
- ۲) مراحل پاسخ به استرس (نشانگان عمومی انطباق)..... ۱۸
- ❖ تاثیرات استرس بر بدن..... ۲۵
- ۱) تاثیر استرس بر سیستم عصبی..... ۲۵
- ۲) تاثیر استرس بر سیستم درون ریز..... ۲۷
- ۳) تاثیر استرس بر سیستم قلبی- عروقی..... ۳۰
- ۴) تاثیر استرس بر سیستم ایمنی..... ۳۳
- ۵) ایمنی شناسی عصبی روانی..... ۳۶
- ۶) هزینه های زیستی استرس..... ۳۸
- ❖ پیامدهای روانی استرس..... ۳۹
- ❖ چطور با استرس دوست شویم..... ۴۱
- ❖ راهبردهای مقابله، و مدیریت استرس..... ۴۲
- ۱) کاهش استرس از نگاه حکیمانه مولانا و رسیدن به آرامش..... ۴۷

بخش دوم

- ❖ اضطراب..... ۴۹
- ❖ تبیین اضطراب ۵۰
- ❖ تفاوت و طبیعت ترس و اضطراب ۵۰
- ۱) ترس اختلال مبتنی بر زمان حال ۵۱

- ۵۲.....(۲) اضطراب هیجانی آینده محور
- ❖ ۵۳..... میزان شیوع اختلالات اضطرابی
- ❖ ۵۴..... نشانه‌ها بدنی اضطراب
- ❖ ۵۵..... هزینه اختلالات اضطرابی
- ۵۶..... (۱) در بزرگسالان
- ۵۷..... (۲) در کودکان
- ❖ ۵۸..... رایج‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان
- ❖ ۶۴..... اتیولوژی اضطراب در کودکان
- ❖ ۷۰..... نحوه تأثیر گذاری اضطراب در بدن کودکان
- ❖ ۷۲..... نمود رفتاری اضطراب در کودکان
- ❖ ۷۴..... چند مثال بالینی از اختلالات اضطرابی در کودکان
- ❖ ۷۹..... سبک والدینی کودکان مضطرب
- ❖ ۸۰..... روش‌های ناموثر در برخورد با کودکان مضطرب
- ❖ ۹۱..... دو اصل مهم رفتار با نوجوانان و کودکان
- ❖ ۹۳..... آشنایی با اضطراب کودکان و روش‌های غلبه بر اضطراب به روش ساده
- ۹۳..... (۱) اضطراب در کودکان
- ۹۴..... (۲) دلایل تجربه علائم فیزیکی اضطراب
- ۹۵..... (۳) نشانه‌ها و نمودهای متفاوت اضطراب در کودک
- ۹۶..... (۴) مدل CBT اضطراب
- ۹۹..... (۵) آموزش مدل A-B-C
- ۹۹..... (۶) رابطه بین افکار و احساسات، و نقش تفکر غیر منطقی در تداوم اضطراب
- ۱۰۲..... (۷) انواع خطاهای شناختی و دو خطای شایع در اضطراب
- ❖ ۱۰۵..... روشهای درمان اضطراب و ترس
- ۱۰۶..... (۱) مواجهه
- ۱۱۹..... (۲) بازسازی شناختی
- ۱۲۵..... (۳) آرام سازی عضلانی

بخش سوم

- ❖ ۱۳۰..... اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)

- ❖ توصیف و تبیین اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۳۰
- ❖ ملاک‌های تشخیصی براساس DSM-۵..... ۱۳۲
- ❖ شیوع و خط سیر..... ۱۳۵
- ❖ عوامل خطر ساز و عوامل مربوط به پیش آگهی..... ۱۳۵
- ❖ عوامل شناختی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۳۸
- ❖ مثال هایی از تحریف شناختی..... ۱۴۰
- ❖ ارزیابی..... ۱۴۱
- ❖ آزمون ها و مصاحبه بالینی..... ۱۴۲
- ❖ ملاحظات دارویی..... ۱۴۳
- ❖ آشناسازی با درمان..... ۱۴۳
- ❖ قواعد ناهنجار در اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۴۴
- ❖ بازسازی شناختی..... ۱۴۴
- ❖ جدول طرح تفصیلی درمان اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۴۹
- ❖ کاربرگ‌های اختلال اضطراب اجتماعی
- ❖ (۱) کاربرگ فرآیند شکل گیری اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۵۵
- ❖ (۲) پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SAQ)..... ۱۵۶
- ❖ (۳) کاربرگ ارزیابی اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۵۷
- ❖ (۴) کاربرگ فهرست موقعیت‌های اختلال اضطراب اجتماعی..... ۱۵۹
- ❖ (۵) پرسشنامه رفتارهای ایمن برای بیماران اختلال اضطراب اجتماع..... ۱۶۰
- ❖ (۶) کاربرگ اطلاعاتی برای بیماران درباره SAD..... ۱۶۱
- ❖ (۷) تکنیک‌های رفتاری برگزیده و کاربردی..... ۱۶۵
- ❖ منابع..... ۱۷۲