

بسم الله الرحمن الرحيم

اضطراب

Anxiety

ریشه‌ی تمام بیماریهای روانی اضطراب است

www.ketab.ir

نویسنده و محقق:

دکتر ناصر سیاه تیری

نشر انعکاس

پاییز ۱۴۰۰

شناسنامه

سرشناسه	: سیاه تیری، ناصر؛ ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدید آور	: اضطراب؛ تألیف: ناصر سیاه تیری
مشخصات ظاهری	: وزیری، ۲۰۸ ص.
مشخصات نشر	: رشت: انعکاس، ۱۴۰۰.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال: ۸-۱۰-۷۷۴۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: Anxiety
موضوع	: روان شناسی
رده بندی کنگره	: BFe۷۵۰
رده بندی دیوئی	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی	: ۱۵۲۷۶۲۸

نام کتاب	: اضطراب
تألیف	: دکتر ناصر سیاه تیری
ویراستار	: معصومه ارمندپیشه
ناشر	: نشر انعکاس
سال و نوبت چاپ	: چاپ اول ۱۴۰۰
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۸-۱۰-۷۷۴۵-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز نشر و پخش: رشت، کمربندی شهید بهشتی، خیابان شهید نظری، کوچه دهم،
روبروی مسجد امام حسین (ع)، نشر انعکاس، پلاک ۳۰۵/۱ - کدپستی ۴۱۴۵۹۸۵۷۱۵

تلفکس: ۰۱۳۳۳۴۲۴۲۶۱ - همراه: ۰۹۱۱۷۶۰۵۶۲۷ - Email: Info@thesisbook.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	۱. تعریف اضطراب
۱۸	تفاوت اضطراب با ترس
۲۱	کارکردهای انطباقی اضطراب کدام اند؟
۲۳	جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب
۲۸	تفاوت اضطراب با استرس
۳۳	استرس و اضطراب، علائم جسمانی مشترکی دارند
۳۳	علائم بروز استرس و اضطراب
۳۸	نقطه شروع استرس
۳۸	اضطراب در منابع اسلامی
۳۹	حیطه شناختی
۴۰	حیطه عاطفی
۴۱	حیطه رفتاری
۵۶	حقیقت توبه
۵۷	توکل
۶۲	۲. علل و علائم اضطراب
۶۴	علائم اضطراب شدید چیست؟
۶۸	مصرف مواد مخدر و داروها
۶۸	اختلالات مرتبط با استرس و اضطراب
۶۸	گزرگرددست و پا
۶۹	دردهای عصبی
۶۹	سرگیجه و سنگینی سر
۶۹	سردرد
۶۹	خستگی
۶۹	اختلال حافظه

۶۹	 گنجی و اختلال ادراک
۷۰	 بیماری‌های عصبی
۷۱	 علائم فیزیکی اضطراب و دلشوره
۷۱	 علائم احساسی اضطراب و دلشوره
۸۰	 علل اضطراب اجتماعی
۸۱	 بی‌توجهی به اضطراب اجتماعی
۹۱	 ۳. انواع اضطراب: Anxiety types
۹۲	 ۱. اختلال اضطراب فراگیر: (Generalized Anxiety Disorder)
۹۳	 علائم اختلال اضطراب فراگیر
۹۹	 آمارها در مورد اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۰	 ۲- اختلال اضطراب اجتماعی: (Social Phobia)
۱۰۴	 ۳- اختلال هراس: (Panic Disorder)
۱۰۷	 داستان پائولا
۱۰۹	 ۴- آگورافوبیا: (Agoraphobia)
۱۱۱	 علت فوبیا و اختلال هراس چیست؟
۱۱۲	 ۵- فوبیاهای خاص: (Special Phobias)
۱۱۲	 انواع مختلف فوبیا
۱۱۵	 ۶. اختلال تنش‌زای پس از رویداد (Post-Traumatic Stress Disorder)
۱۱۷	 ۷. اختلال وسواسی جبری: (Obsessive-Compulsive Disorder)
۱۱۹	 الگوهای تفکر وسواسی
۱۲۰	 الگوهای رفتار اجباری
۱۲۰	 وسواس شستشو چیست؟
۱۲۱	 علائم وسواس شستشو؟
۱۲۴	 اضطراب واقعی
۱۲۴	 اضطراب روان رنجور
۱۲۴	 اضطراب اخلاقی
۱۲۸	 آشنایی با تشخیص‌ها در ویرایش پنجم
۱۲۹	 اختلالات اضطرابی

۱۳۲	۴. اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۵۴	علل اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۵۷	روش های غلبه بر اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان
۱۵۸	۵. نظریه های روانشناسی درباره اضطراب
۱۵۸	روانکاوی
۱۵۹	نظریه های رفتاری
۱۵۹	نظریه های انسان گرایی
۱۶۰	نظریه های زیست شناختی
۱۶۰	دیدگاههای نظری درباره روانشناختی اضطراب
۱۶۰	نظریه های اضطراب
۱۶۱	ملانی کلاین
۱۶۲	تافروید
۱۶۳	هارتمن، کریس و لومن شتاین
۱۶۴	رنه اشپیتر
۱۶۵	هری استاک سالیوان
۱۶۵	جان بالبی
۱۶۶	اضطراب از نظر یونگ
۱۶۷	رویکرد روان شناسی فردی آدلر
۱۶۷	رویکرد عقلانی عاطفی الیس
۱۶۷	رویکرد مراجع محوری راجرز
۱۶۷	رویکرد گشتالت (پرز)
۱۶۸	رویکرد وجودی
۱۶۸	دیدگاه فرهنگی اجتماعی
۱۶۹	۶. راههای پیشگیری از اضطراب
۱۷۴	مواردی که ممکن است به خواب نامناسب و ضعیف منجر شوند
۱۷۴	عادت های خوابی که همه چیز را تغییر می دهند
۱۸۶	۷. درمان اضطراب
۱۸۸	درمان روانکاوی

مقدمه

نظری به اینکه نویسنده، دانش آموخته رشته روان شناسی و مشاوره است بر آن شده تا مطالعات و یافته‌های خود را در زمینه اضطراب به رشته تحریر درآورد، با این امید که برای خوانندگان هرچند اندک سودمند واقع شود و از رنجی که افراد بر اثر اضطراب می‌کشند، اندکی بکاهد.

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به گونه ای که می‌توان گفت: (اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم).

اضطراب موضوعی است قدیمی که حتی مصریان باستان و نویسندگان قرون وسطی وجود اضطراب را یکی از شرایط اصولی و اولیه زندگی انسانها تلقی می‌کردند. اضطراب نه تنها پدیده ای جهانی و فراگیر، بلکه ناشی از انسان بوده ابتداء بشر است.

انسان دارای حالاتی است و این حالات برخی از اوقات به صورت احساسات، عواطف و هیجانات، خودش را نشان می‌دهد که این احساسات، عواطف و هیجانات، جنبه مثبت و منفی و خوب و بد دارند و غم و یا شادی و یا امیدواری و یا ناامیدی را در برمی‌گیرد.

اهمیت مطالعه این کتاب:

باتوجه به اینکه زندگی انسان در عصر حاضر دچار دگرگونیهای زیادی شده است و به پیشرفتهای شگرف تکنولوژیک دست یافته است، از طرفی نیز غول اضطراب بر زندگی وی سایه انداخته است بنابراین برای مبارزه با آن ابتدا باید شناخت کافی از این پدیده داشته باشیم تا امکان مهار آن وجود داشته باشد. اهمیت مطالعه این کتاب به جهت شناخت و موشکافی اضطراب و راههای مقابله، مهار و کنترل نسبی آن است.

ارزش مطالعه این کتاب از آن جهت می‌باشد که خواننده بداند ریشه تمام بیماریهای روانی اضطراب است.

استرس و اضطراب عملکرد شناختی تکالیف درگیر در حافظه فعال را تخریب کرده، اثرات کاهشی بر خفیت حافظه فعال داشته و از کارایی آن می‌کاهد. یکی از رویکردهای درمانی جدید که اثربخشی

آن در کاهش استرس و اضطراب قابل بررسی است، توان بخشی شناختی و تلاش جهت ترمیم نقایص شناختی است.

به هر حال اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست که هر کسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند. باین حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، به سختی کنترل می شوند و برای مدت طولانی باقی می مانند. اضطراب ممکن است از کودکی در افراد ظاهر شده و تا بزرگسالی آنها ادامه یابد.

تأییراتی که مطالعه کتاب می تواند در زندگی خواننده داشته باشد:

تأییراتی که خواننده ارجمنده این مطالعه می تواند بدست آورد زندگی با درد و رنج کمتر و شادمانی بیشتر خواهد بود. بر پایه کتاب شناخت، مطالعه و دستکاری و کنترل هر پدیده در جهان ابتدا از طریق شناخت حاصل می شود سپس با مداخلات فزاینده و بهنگامی که می توان انجام داد زندگی فرد تغییر می کند و تحت تأثیر فرایند یادگیری بهبودی و بهروزی در زندگی فرد هویدا می شود.

در پایان مقدمه برخورد واجب می دانم از ویراستار (کسی که با توجه به قواعد و قوانین موجود، کتاب ها و مقالات را ویرایش و بازبینی می کند و ایرادهای نگارشی و ساختاری آن را برطرف و آماده چاپ می کند) این کتاب، سرکار خانم معصومه ارمندپیشه که با صبر و حوصله این مهم را به انجام رساندند، تشکر کنم.

دکتر ناصر سیاه تیری

پاییز ۱۴۰۰