

غلبه بر اضطراب اجتماعی

چگونه خودمان باشیم و از تعاملات اجتماعی نترسیم

نویسنده:

جنیفر باتلر گرین

مترجمان:

رضوان مظفری خواه

زینب دهاز



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: گرین، جنیفر باتلر Green, Jennifer Butler
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر اضطراب اجتماعی چگونه خودمان باشیم و از تعاملات اجتماعی نترسیم / نویسنده جنیفر باتلر گرین؛ مترجمان رضوان مظفری‌خواه، زینب دهاز
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص: ۱۲/۵ × ۲۱/۵ سم
شابک	: 978-600-309-841-1
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
پادداشت	: عنوان اصلی: Overcoming Social Anxiety: How to Be Yourself ...
عنوان دیگر	: چگونه خودمان باشیم و از تعاملات اجتماعی نترسیم.
موضوع	: جمع‌هراسی Social phobia
شناسه افزوده	: درمان Social phobia-- Treatment
شناسه افزوده	: مظفری‌خواه، رضوان، ۱۳۷۲-، مترجم
	: دهاز، زینب، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۱۶/۸۵
رده بندی دیویی	: ۸۶۴۳۰۳۰
شماره	
کتابشناسی ملی	
اطلاعات رکورد	: فیا
کتابشناسی	

غلبه بر اضطراب اجتماعی

چگونه خودمان باشیم و از تعاملات اجتماعی نترسیم

نویسنده: جنیفر باتلر گرین

مترجمان: رضوان مظفری‌خواه- زینب دهاز

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۴۱-۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۴۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: شناخت اضطراب اجتماعی	۱۳
نشانه‌های اضطراب اجتماعی	۱۴
اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان	۱۵
فردی که از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برد چه احساسی دارد؟	۱۶
اختلال وحشت‌زدگی اجتماعی چیست؟	۱۷
چه چیزی موجب اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود؟	۱۸
دلایل ایجاد اضطراب اجتماعی	۱۹
تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی	۲۰
عوامل ژنتیکی اختلال اضطراب اجتماعی	۲۱
اختلال اضطراب تعاملی و مغز	۲۱
پیامد طرح‌های فرزندپروری در اضطراب اجتماعی	۲۳
تأثیرات محیطی و تجارب اضطراب‌آور، دلیلی برای اضطراب اجتماعی	۲۳
نخستین تجارب و محیط‌هایی که منجر به اضطراب اجتماعی می‌شوند	۲۴
باورهای منفی و رفتارهای نابهنجار که باعث اضطراب تعاملی می‌شوند	۲۵
از نظر روانی خود را تخریب می‌کنند پیش از آنکه دیگران بتوانند این کار را انجام دهند	۲۷
ژن‌ها عاملی در ایجاد اضطراب اجتماعی	۲۸
عوامل عصب‌شناختی در ایجاد وحشت‌زدگی اجتماعی	۲۹
تأثیرات فن‌آوری در اختلال اضطراب اجتماعی	۲۹
محورک‌های فیزیکی که سبب اضطراب اجتماعی می‌شوند	۳۰
مقایسه منشأ اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب اجتماعی	۳۰
در مقایسه با کودکان چه چیزی سبب اضطراب اجتماعی در بزرگسالان می‌شود؟	۳۱
یافتن علت‌ها نخستین قدم برای درمان اضطراب اجتماعی است	۳۲
نشانه‌های اضطراب اجتماعی	۳۲

۳۳.....	فصل دوم: غلبه بر اضطراب اجتماعی
۳۳.....	درمان اختلال اضطراب اجتماعی
۳۴.....	یافتن کمک برای اختلال اضطراب اجتماعی
۳۶.....	مهم‌ترین عناصر در غلبه بر اضطراب تعاملی
۳۶.....	گروه‌ها
۳۸.....	چه زمانی برای وحشت‌زدگی کمک بگیریم؟
۳۹.....	چگونه می‌توان بر اضطراب اجتماعی غلبه کرد؟
۳۹.....	مواردی که می‌توانید امتحان کنید:
۴۰.....	روش‌های درمانی وحشت‌زدگی اجتماعی
۴۱.....	اختلال اضطراب اجتماعی چگونه درمان می‌شود؟
۴۱.....	روان‌درمانی
۴۲.....	گروه‌های حمایتی
۴۲.....	درمان دارویی
۴۴.....	درمان اختلال اضطراب اجتماعی
۴۴.....	درمان شناختی - رفتاری
۴۴.....	درمان از طریق مواجهه
۴۴.....	درمان گروهی
۴۶.....	دیدگاهی در مورد اختلال اضطراب اجتماعی
۴۷.....	زمان مراجعه به پزشک
۴۷.....	عوامل خطر
۴۸.....	عوارض
۴۹.....	پیشگیری
۵۰.....	محرك‌های اضطراب اجتماعی
۵۱.....	کمک گرفتن برای اختلال وحشت‌زدگی اجتماعی
۵۴.....	غلبه بر اضطراب اجتماعی
۵۶.....	ترس را درجه‌بندی کنید
۵۷.....	پیش‌بینی‌های خود را بسنجید

عادت‌های بازدارنده خود را مشخص کرده و از شر آنها خلاص شوید.....	۵۸
فصل سوم: قدرت مراقبه و آرامش در کاهش اضطراب.....	۵۹
تاریخچه.....	۶۰
انواع فنون مراقبه.....	۶۱
مراقبه متمرکز.....	۶۲
مراقبه ذهن‌آگاهی.....	۶۲
تعالی یافتن بدون کوشش.....	۶۳
۱. مراقبه بودایی.....	۶۳
۲. مراقبه هندو.....	۶۶
مزایای مراقبه.....	۶۷
چگونه با مراقبه اضطراب را کاهش دهیم؟.....	۶۹
علائم اضطراب.....	۷۰
علائم شناختی.....	۷۰
علائم احساسی.....	۷۱
علائم فیزیکی.....	۷۱
علائم رفتاری.....	۷۱
دلایل اضطراب:.....	۷۱
عوامل خارجی.....	۷۱
عوامل درونی.....	۷۲
مراقبه و مدیریت اضطراب.....	۷۲
یوگا.....	۷۳
تای چی.....	۷۴
مبارزه با افسردگی به وسیله مراقبه.....	۷۶
دلایل افسردگی.....	۷۷
مراقبه چگونه به مقابله با افسردگی کمک می‌کند؟.....	۷۸
استفاده از مراقبه برای رسیدن به آرام‌سازی.....	۸۰
هرگاه می‌خواهید یکی از روش‌های آرام‌سازی را آغاز کنید، موارد زیر را انجام دهید:.....	۸۳

مقدمه

اضطراب عارضه‌ای است که فرد را دچار آشفتگی عصبی می‌کند. وضعیتی است متشکل از احساسات ناخوشایند ترس یا عدم اطمینان به آینده، شبیه به حس قریب‌الوقوع مرگ. اضطراب با ترس بسیار متفاوت است. ترس واکنشی است به چیزی واقعی که آن را تهدیدی آنی می‌دانیم اما اضطراب تهدیدی است پیش‌بینی شده که لزوماً ریشه در واقعیت ندارد. ویژگی‌های اصلی اضطراب ترس و نگرانی است و غالباً به واکنشی بیش از حد در برابر وضعیتی خیالی اطلاق داده می‌شود. اضطراب همچنین با انقباض عضلانی، بی‌قراری، خستگی و مشکلات عدم تمرکز همراه است. اضطراب بیماری نیست اما زمانی که خاد و به مدت طولانی ادامه‌دار می‌شود ممکن است منجر به اختلال روانی اضطراب شود.

افراد مبتلا به اختلال روانی اضطراب وقتی با موقعیت‌هایی که در گذشته تجربه کرده‌اند روبه‌رو می‌شوند، علائمی شبیه به ترک اعتیاد از خود بروز می‌دهند. نمونه‌های مختلفی از اضطراب وجود دارد که فرد زمان وحشت^۱ یا پوچ‌گرایی^۲ تجربه می‌کند. انواع دیگر اضطراب عبارت‌اند از اضطراب در حضور غریبه‌ها یا اضطراب اجتماعی. تمرکز این کتاب بر اضطراب اجتماعی است. با این حال خوب است پیش از آنکه به اضطراب اجتماعی بپردازیم درک جامعی از اضطراب داشته باشیم. اضطراب اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که فرد در میان غریبه‌ها یا حتی افرادی که با آنان از قبل آشنایی داشته احساس ترس و دستپاچگی می‌کند.

^۱ Angst اصطلاحی است که مارتین هایدگر فیلسوف آلمانی برای تعریف وضعیت انسان در

جهان معاصر به کار می‌برد.

^۲ Nihilism پوچ‌گرایی (یا نهیلیسم) یک مکتب فکری است که هر گونه واقعیتی را نفی می‌کند.