

جگونه با اضطرابِ کُرونا کنار بیاییم؟

دکتر احمد کرمی

دکتر فاطمه نادری



۱۳۹۹

سرشناسه	: کرمی، احمد، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟ / احمد کرمی، فاطمه نادری؛ ویراستار: علی حسین پور.
مشخصات نشر	: شهر کرد: انتشارات دزپارت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ص: ۵/۱۴×۲۱/۵س.م.
شابک	: ۱-۳-۹۵۵۳۸-۶۲۲-۹۷۸: ۱۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کروناویروس ها -- ایران -- جنبه های روان شناسی
رِصوع	: Coronaviruses -- Iran-- Psychological aspects
موضوع	: اضطراب -- درمان
موضوع	: Anxiety -- Treatment
شناسه افزوده	: نادری، فاطمه، ۱۳۶۲ -
رده بندی تکره	: QR۳۹
رده بندی دیویی	: ۶۰۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۴۴۱



چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟

نویسندگان: دکتر احمد کرمی، دکتر فاطمه نادری.

ویراستار: علی حسین پور.
طراح جلد: محمد حسین پور.
لیتوگرافی: سروش، چاپ: نقشبند.
نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹.
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه.
شابک: ۱-۳-۹۵۵۳۸-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

نشانی نشر: شهر کرد، منظریه، محله ۳۶، خیابان مجید شهریار، انتشارات دزپارت.
علی حسین پور (مدیر انتشارات دزپارت) تلفن: ۰۳۸-۳۳۳۶۶۳۳۱

Email: dezpart۹۷@gmail.com

دکتر احمد کرمی (متخصص اعصاب و روان) Email: Ahmadkarami۳۷۲@gmail.com

دکتر فاطمه نادری (متخصص دندان پزشکی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه)

Email: Fatemehnadridnt@gmail.com

تمام حقوق برای نویسندگان و ناشر محفوظ است.

سخن ناشر

همه‌گیری ویروس کرونا (کووید ۱۹) علاوه بر این که سلامت جسمی و روانی میلیون‌ها سراسر جهان را به خطر انداخته است، سبب تغییرات زیاد در شواهد معمول و رایج زندگی مردم، روابط خانوادگی و اجتماعی، کسب و کار، آموزش و... هم شده است. بشر امروزی با همه‌ی پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی که در زمینه‌های مختلف علمی و پزشکی داشته است، هنوز نتوانسته در این دوره‌ی زمانی، راهی مطمئن برای مقابله با این ویروس ناشناخته -که همچنان یکه‌تازی می‌کند- پیدا کند. به علت ماندگاری و اثرگذاری فراوان ویروس کرونا در تمام ابعاد زندگی، به این دوران «دوران کرونایی» هم می‌گویند.

کتاب چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟ با تلاش ارزنده‌ی جناب آقای دکتر احمد کرمی متخصص اعصاب و روان و با همکاری سرکار خانم دکتر فاطمه نادری تهیه و تنظیم شده است.

نویسندگان ارجمند کتاب که از اعضای پُر افتخار جامعه‌ی پزشکی هستند، به منظور بهبود سلامت روان مردم و ایجاد آرامش، نشاط، همدلی و مهربانی در جامعه در این شرایط سخت، تکنیک‌های ساده، البته کاربردی روان‌شناسی را معرفی نموده‌اند که برای تمام افراد جامعه قابل اجرا است.

نویسندگان محترم، در این کتاب سعی نموده‌اند تا زمان پیدا شدن درمان، رطوبت و ویروس کرونا و بازگشت مردم به زندگی معمولی‌شان، تکنیک‌های آرامش‌بخش و نکات مفیدی را برای کنار آمدن و زندگی کردن با ویروس کرونا، به بچه‌ها، خانواده‌ی بیماران فوت شده بر اثر کرونا و پرسنل درمانی آموزش دهند، تا تمام افراد جامعه بتوانند با اضطراب ناشی از کرونا که از خود ویروس کرونا هم نگران‌کننده‌تر است، کنار بیایند و زندگی و نشاط و سرشار از آرامش را حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی تجربه نمایند.

از خداوند متعال برای جناب آقای دکتر کریمی و سرکار خانم دکتر نادری و همچنین تمام اعضای محترم جامعه‌ی پزشکی کشور، آرزوی سلامتی و موفقیت می‌نمایم.

علی حسین پور

مدیر انتشارات دزبارت

شهرکرد- تابستان ۱۳۹۹

فهرست

۱۳	بخش اول: کرونا و اضطراب
۱۵	پیش گفتار
۱۷	کرونا چیست؟
۲۰	اضطراب چیست؟
۲۳	بخش دوم: تکنیک‌های کار با احساسات کرونا
۲۵	تکنیک فکر، احساس، رفتار
۲۵	تکنیک پذیرش
۲۶	تکنیک فعال کردن کودک درون
۲۶	تکنیک بازگویی توانایی‌ها، موفقیت‌ها و خاطرات
۲۷	تکنیک رویارویی با فکر مرگ
۲۸	تکنیک جدا کردن احساسات از تفکر
۲۸	تکنیک توقف فکر
۲۹	تکنیک‌های معنوی درمانی
۲۹	تکنیک تنفس عمیق
۳۰	تکنیک تن آرامی
۳۱	تکنیک تن آرامی پیش‌رونده
۴۱	تکنیک تن آرامی بدون تنش

- ۴۳..... تکنیک تن آرامی منطبق بر نشانه‌ها
- ۴۴..... تکنیک تن آرامی افتراقی
- ۴۵..... تکنیک تن آرامی سریع
- ۴۷..... تکنیک تخلیه اضطراب
- ۴۸..... تکنیک ایفای نقش
- ۴۸..... تکنیک تفکر مثبت
- ۴۹..... تکنیک مشارکت در گروه‌های همسان
- ۴۹..... تکنیک شرح طایفه
- ۵۰..... تکنیک قطع ماس با ماس استرس‌زا و منابع بدون استرس
- ۵۰..... تکنیک زندگی در منطقه امن
- ۵۱..... تکنیک استفاده از لذت بخش‌ها
- ۵۱..... تکنیک راضی کردن بدن
- ۵۲..... تکنیک توجه به معنا درمانی
- ۵۳..... تکنیک پذیرش افکار مزاحم
- ۵۳..... تکنیک انطباق با تغییرات زندگی
- ۵۳..... تکنیک بخشش
- ۵۴..... تکنیک شناخت باورهای هسته‌ای ناکارآمد
- ۵۶..... تکنیک تمایز فکر از واقعیت
- ۵۶..... تکنیک تحلیل مزایا و معایب
- ۵۷..... تکنیک شناسایی تحریف‌های شناختی
- ۵۹..... تکنیک در نظر گرفتن بدترین وضعیت
- ۵۹..... تکنیک خواندن سرگذشت بیماران معالجه شده
- ۵۹..... تکنیک توجه برگردانی

۶۰.....	تکنیک مراقبه
۶۰.....	تکنیک تصویرسازی ذهنی
۶۱.....	تکنیک سپاس‌گزاری
	بخش سوم: کرونا در بچه‌ها؛ خانواده بیماران فوت شده بر اثر کرونا؛
۶۳.....	پرستار درمانی
۶۵.....	کرونا را امزش خانواده‌ها به بچه‌ها
۶۶.....	خانواده‌ی بیماران فوت شده بر اثر کرونا
۶۷.....	پرستار درمانی
۶۹.....	منابع: