

www.ketab.ir

اضطراب و درمان شناختی رفتاری آن

مؤلف:

میلاّد حاجی زاده



- سرشناسه : حاجی زاده، میلاد، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور : اضطراب و درمان شناختی رفتاری آن / مولف میلاد حاجی زاده.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۵۷۴-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۲۹ - ۱۳۴.
موضوع : اضطراب -- اختلالات
موضوع : Anxiety disorders
موضوع : اضطراب -- اختلالات -- تشخیص
موضوع : Anxiety disorders -- Diagnosis
موضوع : اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع : Anxiety disorders -- Treatment
رده بندی کنگره : ۵۷۵BF
رده بندی دیویی : ۶۱۵۳
شماره : ۷۶۰۸۱۶۳
کتابشناسی ملی :
وضعیت رکورد : فیبا



اضطراب و درمان شناختی رفتاری آن

میلاد حاجی زاده

@The_X

MiladHajizade97@gmail.com

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۳۴

قیمت: ۴۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۵۷۴-۹

طراح جلد: گلغام شکوری راد

صفحه آرائی: سعید محمد مهدی زاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۰
اهمیت موضوع اضطراب.....	۱۱
تعاریف اضطراب.....	۱۳
اضطراب طبیعی.....	۱۶
مؤلفه های اضطراب.....	۱۸
مقایسه ترس و اضطراب.....	۱۹
اختلالات اضطرابی.....	۲۰
شیوع اضطراب.....	۲۰
کارکردهای انطباقی اضطراب.....	۲۲
شیوه های بیان اضطراب.....	۲۳
مفهوم اضطراب و استرس.....	۲۴
علائم شایع اضطراب.....	۲۵
مفهوم‌شناسی اضطراب در منابع اسلامی.....	۲۶
تفاوت اضطراب و ترس.....	۲۸
دیدگاه دانشمندان در مورد اضطراب.....	۲۹
فروید.....	۳۰
آدلر.....	۳۰

۳۰	 هورنای
۳۰	 یونگ
۳۱	 پرز
۳۱	 گلاسر
۳۱	 علل اضطراب
۳۲	 عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب
۳۳	 اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر
۳۳	 اختلال هراس
۳۴	 ترس‌های ساده یا اختصاصی
۳۴	 ترس‌های اجتماعی
۳۵	 اختلال وسواس
۳۵	 اختلال استرس پس از سانحه
۳۶	 اضطراب در کودکان و نوجوانان
۳۸	 سبب‌شناسی اضطراب
۳۹	 نظریه‌های روان‌شناختی
۳۹	 نظریه‌های روانکاوی
۴۱	 نظریه‌های رفتاری
۴۱	 نظریه‌های وجودی
۴۲	 نظریه‌های شناختی

۴۲	نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی (GLS)
۴۳	نظریه های زیست شناختی
۴۴	فشار روانی و اضطراب
۴۵	ظرفیت افراد در برابر فشار روانی
۴۶	انواع اضطراب
۴۷	تقسیم بندی اضطراب
۴۷	الف) اضطراب تعمیم یافته
۴۸	ب) اضطراب رعبی
۴۹	ج) فوبیها (ترس)
۵۰	۱- ترس از مکان های باز
۵۰	۲- ترس اجتماعی
۵۰	۳) ترس های ساده
۵۱	پ) اضطراب اخلاقی
۵۲	ت) وسواس
۵۳	پانیک
۵۳	عوامل وراثتی در اختلال پانیک
۵۴	فوبیها
۵۵	فوبیهای خاص
۵۵	فوبی اختصاصی

۵۶.....	فوبیای اجتماعی
۵۶.....	اختلال اضطراب منتشر
۵۶.....	اضطراب و یادگیری
۵۸.....	طبقه بندی اختلال های خلقی
۵۹.....	اختلال افسردگی اساسی
۶۰.....	همه گیر شناسی
۶۰.....	تشخیص
۶۰.....	ویژگی های بالینی
۶۱.....	تشخیص افتراقی
۶۱.....	سیر و پیش آگهی
۶۲.....	نظریه های روانکاوانه اضطراب
۶۳.....	نظریه فرویدی
۶۵.....	نظریه نوفرویدی
۶۶.....	نظریه های رفتاری اضطراب
۶۷.....	نظریه های یادگیری شناختی - اجتماعی (CSL)
۶۸.....	نظریه های شناختی اضطراب
۷۰.....	اضطراب و ارتباط آن با دیابت
۷۰.....	فراشناخت
۷۳.....	فراشناخت و اختلالات هیجانی

- دانش فراشناختی (باورهای شناختی) ۷۴
- تجارب فراشناختی ۷۵
- راهبردهای کنترل فراشناختی ۷۶
- هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی ۷۷
- مدل فراشناختی اختلال روان شناختی ۷۹
- راه های پیشگیری از اضطراب ۸۲
- راه های درمان اضطراب ۸۵
- راه های درمان اضطراب به روش روان شناختی ۸۵
- درمان رفتاری شناختی (CBT) ۸۶
- رفتار درمانی ۸۷
- درمان های دارویی برای کاهش اضطراب ۸۷
- استفاده از داروهای ضد افسردگی ۸۸
- بنزودیازپین ها ۸۹
- روش های درمان اضطراب از دیدگاه های مختلف ۹۰
- راهبردهای مقابله ای معمول ۹۲
- پیشگیری از اضطراب ۹۷
- راههای مقابله با استرس ۱۰۴
- راههای مقابله با استرسها در تعالیم اسلام ۱۰۵