

اختلال اضطراب جدایی راهنمای علمی درمان

مؤلفین:

سنا پوره همتی

مهدی ساروقی

نفیسه سیاسی غریب

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ boulalipub@gmail.com

سرشناسه	همتی، منصوره-۱۳۶۵
عنوان	اختلال و اضطراب جدایی راهنمای عملی درمان
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۴۷ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۹-۰-۴
شناسه افزوده	ساروقی، مریم-۱۳۵۸
وضعیت فهرست نویسی	عباسی غریب، نفیسه-۱۳۷۸
یادداشت	فیبا
موضوع	فارسی
رده‌بندی کنگره	اضطراب جدایی در کودکان-بازی درمانی
رده‌بندی در	RI۵۰۶
حاره کتابخانه ملی	۶۱۶/۹۲۸۵۲۲
مدیر مسئول	۵۹۸۸۹۶۳
مدیر اجرایی	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
صفحه‌آرایی و طراحی جلد	سیده نیلوفر شامردادی
تیراژ	محمدهادی احمدی
نوبت چاپ	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
چاپ و صحافی	جلد ۱۰۰۰
قیمت	اول- ۱۳۹۸
	۳۷۰۰۰

اختلال اضطراب جدایی راهنمای عملی درمان

مؤلفین: منصوره همتی - مریم ساروقی - نفیسه عباسی غریب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۹-۰-۴

ناشر: انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ است.

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به ناشر می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: معرفی اختلال اضطراب جدایی و ملاک‌های تشخیصی
۱۶	موضوعات تشخیصی مرتبط با فرهنگ
۱۷	موضوعات تشخیصی مرتبط با جنسیت
۱۹	فصل دوم: سبب شناسی
۲۰	مبانی زیستی
۲۲	عوامل رستیک
۲۳	عوامل روانی، اجتماعی
۲۴	سبک دلبستگی و اضطراب جدایی
۲۴	الگوهای دلبستگی
۳۰	دیدگاه‌ها در خصوص اضطراب جدایی
۳۴	سبک فرزندپروری و اضطراب جدایی
۳۷	فصل سوم: دارودرمانی
۳۸	۱- پیش از درمان دارویی
۳۹	۲- حین درمان
۳۹	۳- درمان درازمدت
۴۰	انواع داروهای مؤثر در فرایندهای روانی کودکان
۴۷	فصل چهارم: درمان شناختی رفتاری
۴۹	جلسه اول: برقراری ارتباط و آشنایی با اهداف درمان
۵۰	جلسه دوم: احساس اضطراب
۵۳	جلسه سوم: مشخص کردن واکنشهای جسمی به اضطراب
۵۵	جلسه چهارم: جلسه والدین
۵۵	جلسه پنجم: آرام‌سازی عضلانی

- ۵۷ جلسه ششم: اصلاح خودگویی‌ها
- ۵۸ جلسه هفتم: آموزش مهارت حل مسئله
- ۵۹ جلسه هشتم: پاداش دهی
- ۶۱ جلسه نهم: جلسه والدین
- ۶۲ جلسه دهم: تمرین ذهنی و عملی مواجهه
- ۶۴ جلسه یازدهم: مواجهه با موقعیتهایی با اضطراب کم
- ۶۵ جلسه دوازدهم: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط
- ۶۶ جلسه سیزدهم: تمرین تکلیف مواجهه با موقعیتهایی با اضطراب متوسط
- ۶۸ جلسه چهاردهم: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد
- ۶۹ جلسه پانزدهم: مواجهه با موقعیتهایی با اضطراب زیاده‌تر
- ۷۰ جلسه شانزدهم: تکلیف مواجهه نهایی در موقعیتی که اضطراب زیادی ایجاد می‌کند
- ۷۳ فصل پنجم: خانواده درمانی
- ۷۸ اصول فرزندپروری مقتدرانه
- ۸۰ ۱- توجه مثبت و تحسین
- ۸۲ ۲- بازی و تعامل مثبت
- ۸۵ ۳- پاداش و تقویت
- ۸۶ انواع پاداش
- ۸۷ تکنیک جدول ستاره‌ها
- ۸۹ نمودار رسم جدول
- ۸۹ ۴- تکنیک الگوبرداری
- ۹۰ ۵- یادگیری مشاهده‌ای و الگوبرداری
- ۹۱ ۶- اقتدار
- ۹۳ ۷- دستور دادن
- ۹۳ ۸- تنبیه

- ۹۵ سببیه ایمن و انریخس
- ۹۶ ۹- تکنیک بی توجهی فعال
- ۹۸ ۱۰. تکنیک محرومیت (جریمه)
- ۹۹ ۱۱- تکنیک پیامد طبیعی
- ۹۹ ۱۲- تکنیک وقفه یا اتاق خلوت
- ۱۰۰ راهبردهای والدین برای کنترل اضطراب جدایی
- ۱۰۷ فصل ششم: بازی درمانی
- ۱۱۰ انواع بازی‌های درمانی برای اختلال اضطراب جدایی
- ۱۱۰ بازی با گل رس
- ۱۱۲ اهداف استفاده از گل رس
- ۱۱۲ طریقه کار با گل رس
- ۱۱۳ شروع کار با گل رس
- ۱۱۴ استفاده از گل رس برای مطر - نمودن موضوعات خاص
- ۱۱۵ ایجاد گفتگو میان دو مجسمه
- ۱۱۵ اختتام کار با گل رس
- ۱۱۶ استفاده از گل رس در گروه
- ۱۱۶ قادر ساختن کودک برای گفتن داستان
- ۱۱۷ قادر ساختن کودک برای بیان احساسات هیجانی و پرخاشگری شدید
- ۱۱۷ آغاز طراحی و نقاشی
- ۱۱۷ تعقیب کردن
- ۱۱۸ آقای مارپیچ
- ۱۱۹ استفاده سازنده از طراحی و نقاشی
- ۱۲۰ موضوعات مناسب برای طراحی و نقاشی
- ۱۲۰ نقاشی انگشتی

۱۲۱	کلاژ
۱۲۱	بازی با حیوانات
۱۲۳	ماهیت فراکنی کار با حیوانات کوچک اسباب بازی
۱۲۴	مناسب سازی وسایل ارتباطی
۱۲۷	فصل هفتم: آموزش تن آرامی و ریلگسیشن
۱۲۸	آموزش مستقیم تن آرامی به کودکان
۱۳۳	فصل هشتم: نوروفیدبک
۱۳۵	موج دلتا (4 - یا 1-3/5 هرتز)
۱۳۶	موج تتا (4-7, 4-7/5 یا 4-8 هرتز)
۱۳۶	موج آلفا (8-12 یا 13-17 هرتز)
۱۳۷	موج بتا (بالای ۱۳ هرتز)
۱۴۳	فهرست منابع

یکی از رایج‌ترین اختلالات دوران کودکی که توجه روانشناسان و روانپزشکان را به خود جلب کرده است، اختلال اضطراب جدایی می باشد. این اختلال همچنین سبب بروز مشکلات رفتاری شناختی و هیجانی برای کودکان و نیز خانواده آنان می‌شود.

اختلال اضطراب جدایی، نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به علت جدا شدن از خانه و یا افرادی که به آنها وابستگی زیادی دارد (مادر پدر، پدربزرگ، مادربزرگ، مراقب اصلی)، به شدت مضطرب می‌شود. این اختلال می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی (مانند عملکرد تحصیلی)، نابسامانی شدید به وجود آورد.

برخی گمار می‌دهند که اضطراب جدایی و اختلال اضطراب جدایی یک مقوله است، اما چنین نیست. اضطراب جدایی و اختلال اضطراب جدایی دو مقوله متفاوت هستند. اضطراب جدایی یک مرحله طبیعی از رشد است که در نوباوگان با دبستگی ایمن روی می‌دهد و بیشتر در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی رخ می‌دهد؛ اما اختلال اضطراب جدایی، نخستین بار در سالهای پیش دبستانی دیده می‌شود. پس نکته مهمی که باید به خاطر بسپاریم این است که اضطراب جدایی یک اختلال روانی است که به روان‌درمانی نیاز دارد. این کودکان حتی حاضر نیستند برای مدرسه رفتن یا بازی با دوستانشان از والدین خود جدا شوند و

برای جدا نشدن از خانواده خود دلیل می آورند. ازجمله مهم‌ترین علائم این اختلال، ترس جدایی از خانواده، خارج نشدن از خانه، بی‌خوابی یا کابوس دیدن، علائم جسمانی و ازدست دادن افراد وابسته است.

برای درمان این اختلال، درمانی چندوجهی (از جمله رویکرد دارودرمانی، شناختی- رفتاری، خانواده درمانی و بازی درمانی) پیشنهاد می شود.

در کتاب پیش رو مجموعه ای از مدل های درمانی رایج که شامل رویکردهای دارویی، شناختی-رفتاری، خانواده درمانی و اصلاح الگوهای فرزندپروری بازی درمانی، نوروفیدبک و آموزش تن‌آرامی می باشد، به تفصیل آمده است. خواهد شد. به امید آنکه این کتاب مورد استفاده درمان‌گران، خانواده‌ها و مربیان قرار گیرد. ما را با نظرات و پیشنهادات خود یاری فرمایید.