

# اختلالات اضطرابی از کودکی تا بزرگسالی

آیناز شیری

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

نسیم رضا زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

# اختلالات اضطرابی از کودکی تا بزرگسالی

آیناز شیری و نسیم رضازاده

ناشر: عاصم

صفحه آرایی: واحد هنری انتشارات عاصم

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۰-۴۰-۷

قیمت روی جلد: ۵۰۰/۰۰۰ ریال

سرشناسه: آیناز، ۱۳۷۵-  
عنوان و نام پدیدآور: اختلالات اضطرابی از کودکی تا  
بزرگسالی / آیناز شیری و نسیم رضازاده.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات عاصم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۰-۴۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۵] - ۱۰۴.

موضوع: اضطراب -- اختلالات Anxiety disorders

موضوع: راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی

Diagnostic and statistical manual of mental disorders

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- تشخیص

Anxiety disorders -- Diagnosis

اضطراب -- اختلالات -- درمان جایگزین

Anxiety disorders -- Alternative treatment

شناخت درمانی Cognitive therapy

شناسه افزوده: رضازاده، نسیم، ۱۳۷۶-

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۷۵۷۵

## پیش گفتار

این کتاب با هدف بالابردن سطح دانش و کمک به افزایش آگاهی جامعه درباره اختلالات اضطرابی در همه‌ی دوره‌های زندگی از بدو تولد تا بزرگسالی می‌باشد.

این کتاب از جهت این که حاصل اولین همکاری ما می‌باشد بسیار ارزشمند است و ممنونم از دوست و همکار عزیزم بابت پیشنهاد همکاری در این حوزه، همچنین این کتاب شامل مباحثی درباره اختلالات اضطرابی که امروزه در جامعه ما بین همه رده‌های سنی بسیار شایع می‌باشد امیدواریم کمک کوچکی برای بالا بردن آگاهی جامعه در خصوص آشنایی و درمان این اختلال کرده باشیم.

به خصوص مادرانی که نگران سلامت روانی کودکانشان هستند را به شدت به خواندن این کتاب توصیه می‌کنیم چون عدم تشخیص اضطراب در دوران نوباوگی و کودکی می‌تواند اثرات جبران ناپذیری در دوره نوجوانی و بزرگسالی به همراه داشته باشد برای پیشگیری و انجام مداخلات به موقع این کتاب گزینه مناسبی خواهد بود.

شما بعد از خواندن این کتاب به راحتی می‌توانید علائم اضطراب، نوع اضطراب را در کودک یا نوجوان خود تشخیص دهید و با رفتار صحیحی که

در این مواقع باید انجام دهید آشنا شوید.

همچنین برای دوستان و دانشجویانی که علاقه‌مند به مطالعه در زمینه اختلالات اضطرابی می‌باشند نیز گزینه مناسبی خواهد بود و به گونه‌ای نوشته شده است که در کم‌ترین مدت بدون این که خسته شوید مطالب مهم را فراگیرید.

## فهرست

پیش گفتار ..... ۵

### فصل اول: تاریخچه، تعریف و طبقه بندی

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| تاریخچه                                            | ۱۳ |
| تعریف اضطراب                                       | ۱۷ |
| اضطراب یا استرس، تفاوت در چیست؟                    | ۱۷ |
| علل اضطراب                                         | ۱۸ |
| عوامل زیست شناختی و جسمانی:                        | ۱۸ |
| عوامل محیطی و اجتماعی:                             | ۱۸ |
| عوامل ژنتیکی و ارثی:                               | ۱۹ |
| اضطراب مرضی:                                       | ۱۹ |
| انواع اختلالات اضطرابی                             | ۲۰ |
| اختلال اضطرابی جدایی (Separation anxiety disorder) | ۲۰ |
| ملاک های تشخیصی DSM-۵ برای اختلال اضطراب جدایی:    | ۲۱ |
| تفاوت اختلال اضطراب جدایی با اضطراب جدایی          | ۲۳ |
| لالی انتخابی (Selective Mutism)                    | ۲۴ |
| ملاک های تشخیصی DSM-۵ برای لالی انتخابی            | ۲۵ |
| علل پیدایش لالی انتخابی                            | ۲۵ |

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۶ | فوبی های خاص (specific phobia).....                                                |
| ۲۷ | ملاک های تشخیصی DSM-۵ برای فوبی خاص.....                                           |
| ۲۸ | اختلال اضطرابی اجتماعی (social anxiety disorder).....                              |
| ۲۸ | ملاک های DSM-۵ برای اختلال اضطراب اجتماعی.....                                     |
| ۳۰ | اختلال وحشتزدگی (Panik).....                                                       |
| ۳۱ | ملاک های DSM-۵ برای اختلال وحشتزدگی.....                                           |
| ۳۳ | آگورافوبی (Agoraphobia).....                                                       |
| ۳۴ | ملاک های DSM-۵ برای آگورافوبی.....                                                 |
| ۳۵ | اختلال اضطراب فراگیر (Generalized Anxiety Disorder GAD).....                       |
| ۳۶ | ملاک های DSM-۵ برای اختلال اضطراب فراگیر.....                                      |
| ۳۷ | اختلال اضطرابی مشخص دیگر (Another specific anxiety disorder).....                  |
| ۳۸ | اختلال اضطرابی نامشخص (Unspecified anxiety disorder).....                          |
| ۳۸ | اختلالات مرتبط با مواد و اعتیاد اور (Substance-related and addictive disorders) .. |
| ۴۰ | میزان شیوع.....                                                                    |

## فصل دوم: اختلالات اضطرابی در دوران کودکی

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۴۴ | نوباوگی.....                         |
| ۴۷ | کودکی.....                           |
| ۴۹ | دوران بچگی.....                      |
| ۵۱ | اضطراب جدایی در کودکان.....          |
| ۵۳ | دیدگاه ها در خصوص اضطراب جدایی.....  |
| ۵۵ | اختلال اضطراب فراگیر در کودکان.....  |
| ۵۶ | اضطراب اجتماعی در کودکان.....        |
| ۵۶ | اولین نظریه فروید درباره اضطراب..... |
| ۵۷ | اضطراب ضربه تولد.....                |
| ۵۸ | اضطراب چرا و چگونه.....              |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۵۸ | ..... مکانیسم‌های دفاعی و روانکاوی اضطراب |
| ۵۹ | ..... انواع اضطراب                        |
| ۵۹ | ..... اضطراب واقعی                        |
| ۵۹ | ..... اضطراب روان رنجور                   |
| ۶۰ | ..... اضطراب اخلاقی در روانکاوی           |

### فصل سوم: اختلالات اضطرابی در بزرگسالان

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۶۳ | ..... بحران اضطراب در نوجوانی     |
| ۶۴ | ..... اضطراب اجتماعی در بزرگسالان |

### فصل چهارم: نظریه‌های روانشناسی درباره اضطراب

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۶۹ | ..... روانکاوی                                 |
| ۷۱ | ..... نظریه‌های رفتاری                         |
| ۷۱ | ..... نظریه‌های انسان‌گرایی                    |
| ۷۲ | ..... نظریه‌های زیست‌شناختی                    |
| ۷۲ | ..... دیدگاه‌های نظری درباره روانشناختی اضطراب |
| ۷۳ | ..... فروید                                    |
| ۷۴ | ..... ملانی کلاین                              |
| ۷۵ | ..... آنا فروید                                |
| ۷۷ | ..... هارتمن، کریس و لومن‌شتاین                |
| ۷۸ | ..... رنه اشپیتر                               |
| ۷۸ | ..... هری استاک سالیوان                        |
| ۷۹ | ..... جان بالبی                                |

### فصل پنجم: درمان اضطراب

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۸۳ | ..... انواع درمان اضطراب               |
| ۸۴ | ..... درمان‌های روانشناختی برای اضطراب |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۸۵ | ..... CBT رفتار درمانی شناختی                          |
| ۸۵ | ..... رفتار درمانی                                     |
| ۸۵ | ..... روان درمانی                                      |
| ۸۶ | ..... طولانی مدت قرار گرفتن در معرض درمانی (PE)        |
| ۸۶ | ..... درمان مجدد حساسیت زدایی جنبش چشم (EMDR)          |
| ۸۷ | ..... دیالکتیکی رفتار درمانی (DBT)                     |
| ۸۷ | ..... پذیرش و تعهد درمانی (ACT)                        |
| ۸۸ | ..... خانواده درمانی                                   |
| ۸۸ | ..... داروها                                           |
| ۸۸ | ..... درمان های پزشکی برای اضطراب                      |
| ۸۹ | ..... چه عواملی خطر ابتلا به اضطراب را افزایش می دهند؟ |
| ۹۰ | ..... مقدمه ای بر درمان افسردگی و اضطراب               |
| ۹۱ | ..... چرا اضطراب منجر به افسردگی می شود؟               |
| ۹۱ | ..... راه های پیشگیری از اضطراب                        |
| ۹۱ | ..... رژیم غذایی سالم                                  |
| ۹۱ | ..... فعالیت بدنی به طور منظم                          |
| ۹۲ | ..... افزایش اعتماد به نفس                             |
| ۹۲ | ..... عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن                    |
| ۹۲ | ..... حمایت اجتماعی                                    |
| ۹۲ | ..... اندیشیدن به زمان حال                             |
| ۹۳ | ..... کسب اطلاعات در مورد شرایط تشن را                 |
| ۹۳ | ..... خندیدن                                           |
| ۹۳ | ..... ابراز هیجان بر روی کاغذ                          |
| ۹۳ | ..... روش های مقابله با اضطراب                         |
| ۹۵ | ..... منابع                                            |