

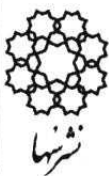
اضطراب و راه های

کاهش آن

مریم موصلائی

www.ketab.ir





عنوان و نام پدیدآور : اضطراب و راه های کاهش آن / نویسنده مریم موصلائی	عنوان : اضطراب و راه های کاهش آن
مشخصات نشر : تهران: سها، ۱۴۰۰.	نویسنده : مریم موصلائی
مشخصات ظاهری : ۲۶۶ ص.؛ ۱۴×۲۱/۵سم.	مهدی آپرویز
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۰۳-۱۸-۳	صفحه آرا و طراح جلد : لیلا جعفری
وضعیت فهرست نویسی : فیا	سرپرست تولید : شوکا شکبیا
موضوع : اضطراب -- اختلالات	ناظر چاپ : علی ممتازی
Anxiety disorders	نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۴۰۰
رده بندی کنگره : BF۵۷۵	تیراژ : ۵۰۰ جلد
رده بندی دیویی : ۴۶/۱۵۲	چاپ و صحافی : چاپ سها
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۶۸۰۵۶	شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۰۳-۱۸-۳



تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

تلفن: ۶۶۵۷۳۹۹۳

• دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتراز چهارراه جلال آل احمد

• چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، کوچه رشتچی، پلاک ۳۸

فهرست

۱۱		مقدمه
۱۳		اضطراب چیست
۲۱		مفهوم اضطراب در نظریه های رواندرمانی
۲۲		نظریه فروید
۲۲		انواع اضطراب:
۲۵		نظریه آدلر
۲۹		نظریه ایس
۳۴		انواع اختلال های اضطرابی
۳۵		نشانه های حمله وحشتزدگی
۳۷		شیوع اختلال وحشتزدگی
۳۷		سیر یا دوره
۳۷		الگوی خانوادگی
۳۸		(ب) فوبی مکان های باز
۳۸		اختلال های همراه
۳۹		شیوع
۳۹		دوره یا سیر
۴۰		الگوی خانوادگی
۴۰		درمان های فوبی مکان های باز
۴۱		عناصر اختلال اضطراب فراگیر
۴۲		اختلال های همراه
۴۲		دوره یا سیر
۴۲		الگوی خانوادگی
۴۳		رویکردهای نظری به اضطراب
۴۹		دلایل رد برهانهای رویکرد زیست پزشکی در رویکردشناختی
۵۱		نگرانی برای ما مضر است
۵۷		اضطراب و مغز

۶۷	چگونه از جنگ ۹۰٪ نگرانی‌ها رهایی یابیم
۷۰	استراتژیهای سه گانه آرامش
۷۳	۲) موضوع‌های غیر محتمل
۷۵	۱) استراتژیهای رهایی بخش
۸۰	۲) استراتژی‌های آزمونی
۸۱	نمودار کردن ترس‌ها:
۸۴	نکات مبهم آینده را آشکار سازید
۸۵	زندگی با ابهامات
۸۶	الف - نخست آنچه می‌توانید انجام دهید
۸۷	ب - سپس واکنشهای خود را نسبت به موضوع مبهم بررسی و اصلاح نمایید
۸۸	مشکل را محدود و مشخص کنید
۸۸	زندگی روزمره را حفظ کنید
۹۰	شاد باشید
۹۱	مشکل را با دیگران در میان بگذارید
۹۱	به سوی فاجعه‌ها پل نزنید
۹۲	مشغول سازی فکر به چیزهای دیگر
۹۲	فشار کاری را کم کنید
۹۲	واتنشی
۹۵	اضطراب و انواع شیوه درمان
۹۸	رابطه اضطراب و تنیدگی
۱۰۰	سطوح اضطراب
۱۱۲	منطق سازوکارها و کاربردها
۱۱۵	انواع الگوگیری
۱۲۱	مراقبه متعالی (TM)
۱۲۳	روی آورد روان - پویشی
۱۲۳	روان تحلیل گری سنتی
۱۲۵	تحلیل سنتی در کودکان
۱۲۸	درمانگری روابط موضوعی
۱۲۹	درمانگریهای انسانی نگر و هستی نگر

۱۳۲.....	درمانگری تعقلی - هیجانی (الیس)
۱۳۳.....	روشهای مهار تنیدگی
۱۳۴.....	درمانگری رفتاری - شناختی مایشن بام
۱۳۸.....	درمانگری شناختی - رفتاری
۱۴۳.....	مراحل و روش اجرای شیوه تنیدگی زدایی
۱۴۴.....	مفهوم سازی
۱۴۶.....	جمع آوری و وحدت بخشی به اطلاعات
۱۴۸.....	خود نظارت گری
۱۵۰.....	فرایند مفهوم سازی مجدد
۱۵۲.....	اکتساب و تمرین مهارتها
۱۵۴.....	راهنماییهای بالینی
۱۵۷.....	راهبردهای شناختی
۱۵۹.....	آموزش حل مساله
۱۶۰.....	تصویر سازی ذهنی
۱۶۲.....	ایفای نقش والگوگیری تمرین رفتاری
۱۶۳.....	رویارویی تدریجی با واقعیت
۱۶۴.....	پیشگیری از عود مشکل
۱۶۵.....	پیگیری مستمر
۱۶۷.....	گروه درمانی
۱۷۰.....	گفتارهای مثبت با خود برای مقابله با اضطراب
۱۷۲.....	فن صندلی خالی
۱۷۳.....	ضبط و خود نظارت گری
۱۷۴.....	ارزش یا تاوان جریمه پاسخ
۱۷۴.....	مهار محرکها
۱۷۵.....	مواجهه نظامدار
۱۷۵.....	تغییر محیطی
۱۷۶.....	تمرین خطر کردن
۱۷۷.....	تمرین شرم زدایی
۱۷۸.....	مدیریت زمان

۱۷۸	 فنون عاطفی یا هیجانی
۱۷۹	 فنون مربوط به دریافت حسی
۱۸۰	 آموزش تمرکز بر دریافتهای حسی
۱۸۱	 آموزش خود زاد
۱۸۱	 تجسم ضد شوک آینده
۱۸۳	 مواجهه تجسمی
۱۸۳	 تصویر پردازی مثبت
۱۸۴	 فن تصور بالاترین حد
۱۸۵	 فن تجسم تداعی همخوان
۱۸۶	 پنجه درافکنی با تحریفهای شناختی
۱۸۷	 برنز
۱۸۷	 شناخت تحریف
۱۹۰	 تمرکز شناختی
۱۹۱	 فن توصیف فکر
۱۹۲	 فنون بین فردی
۱۹۳	 آموزش قاطعیت و جرات
۱۹۴	 حساسیت زدایی منظم
۱۹۵	 فن و رویه ها
۱۹۷	 آرامش
۲۰۰	 نظریه های دووجهی
۲۰۱	 نظریه های چند وجهی
۲۰۵	 نتیجه گیری
۲۱۵	 منابع

مقدمه

هر فردی در زندگی خود فشار روانی را تجربه کرده است، از مهندس عمران گرفته تا یک دانشجوی زبان یا مدیر بلند پرواز یک شرکت تجاری یا یک مادرعالمی. انسان در سراسر تاریخ؛ فشار روانی را تجربه کرده است، در حقیقت فشار روانی بخش جدایی ناپذیر زندگی آدمی است که در خلال قرن ها در آینه هنر و ادبیات به تصویر کشیده شده است.

گسترش فشار روانی در جامعه به شیوه های گوناگون در گفتار ما جلوه گر می شود، شما ممکن است بگویید احساس کوفتگی، فرسودگی، فشار، تنش، وحشت زدگی، سستی و نگرانی می کنند، این عبارتها همگی حکایت از آن دارند که فشار روانی و اضطراب در زندگی همه ما وجود دارد.

فشار روانی اغلب بخشی از زندگی روزانه است انسان می تواند به خوبی با آن کنار بیاید. بسیاری از افراد با مشکلاتی مانند اضطراب، هراس، دلهره های توانکاه، عدم اعتماد به نفس، مشکلات زناشویی، اختلاف خانوادگی، مشکلات تحصیلی و برنامه ریزی و... دسته پنجه نرم می کنند. در صورت تداوم و شدت گرفتن این فشارهای روانی ممکن است افراد نیاز به کمک حرفه ای داشته باشند.

چرا امروزه بسیاری از آدم ها این قدر مضطرب و نگران به نظر می رسند؟ این پرسش، هم در بین متخصصان سلامت روانی و هم در میان مردم عادی رواج دارد، اما این مسئله ای بسیار پیچیده و مبهم است. چه کسی را سراغ دارید که در هر ساعت

از هر روزش گرفتار نگرانی نباشد؟ افزون بر این، نگرانی در شرایط ناامنی و سرگردانی افزایش می‌یابد و امروزه دنیا پر از تهدیدهای بالقوه‌ای است که نه کاملاً از آن‌ها سر در می‌آوریم و نه می‌توانیم مهارشان کنیم.