

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اثر بخشی، آموزش مدیریت استرس همراه
با تن آگاهی بر ترک اعتیاد

مؤلف

فریبا فلاح

عنوان و نام پدیدآور : اثربخشی آموزش مدیریت استرس همراه با تن آرامی بر ترک اعتیاد/ مولف فریبا فلاح.

مشخصات ظاہری : ۱۱۸ ص.

وختی که فهرست نویسی : فیفا

ملاحظات : کتابنامہ: ص ۱۰۱-۹۱.

موضوع: مختار روانی -- کنترل

Stress management : 2000

موضوع: امتیاد - درمان - جنبه‌های روان‌شناسی

Drug addiction -- Treatment -- Psychological aspects : موضوع

رده بندی کنگره : ۵۷۵B۱ : فصل ۸ ۱۳۹۷

ردہ بندی دیوبی : ۱۵۵/۶۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۲-۵۳۰

باتن آرامی بر تری اعیاد

مؤلف: فریبا فلاح ناشر: انتشارات نغمہ سبلان

طراحی، چاپ و صحافی: چاپخانه نگین تیراژ: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۱۲۵-۰

۱۰	فصل اول : کلیات
۱۰	مقدمه
۴۰	بیان مساله
۶۰	ضرورت مسئله
۸۰	ترک اعتیاد
۹۰	تن آرامی
۹۰	مدیریت اسررس
۱۱۰	فصل دوم: اعتیاد و تفاق آن
۱۲۰	مقدمه
۱۴۰	تعریف اعتیاد
۱۶۰	اعتیاد و انواع مواد
۱۸۰	سوء مصرف و وابستگی به مواد
۱۸۰	تاریخچه استعمال مواد مخدر
۲۰۰	وضعیت اعتیاد در ایران
۲۱۰	طبقه بندی مواد
۲۱۰	اپیوئیدها
۲۲۰	مت آمفتامین
۲۲۰	مواد شبه آمفتامین
۲۳۰	تشخیص
۲۳۰	آمار ابتلاء
۲۵۰	نظریه آنومی و مصرف مواد مخدر

۲۷.....	نظریه روانکاوی.....
۲۷.....	نظریه‌های روانی - اجتماعی و روانپوشی.....
۲۸.....	نظریه‌های رفتاری.....
۲۹.....	نظریه های ژنتیک.....
۲۹.....	نظریه های فروروشمیایی.....
۳۰.....	دیدگاه سنخ شناسی.....
۳۰.....	نظریه بی‌هنجاری.....
۳۱.....	نظریه انزوای علی مرتون.....
۳۲.....	نظریه رچس زنی.....
۳۲.....	نظریه انتقال فرهنگ.....
۳۳.....	نظریه تعهد به رسوم، قاعده و تعلق اجتماعی.....
۳۴.....	نظریه کنترل اجتماع.....
۳۵.....	نظریه الگوی رشد اجتماعی.....
۳۵.....	اختلالات وابسته به مواد.....
۳۶.....	وابستگی به آمفتامین و سوء مصرف آمفتامین.....
۳۷.....	مسمومیت با آمفتامین.....
۳۷.....	ترک آمفتامین.....
۳۸.....	دلیریوم مسمومیت با آمفتامین.....
۳۸.....	اختلالات ناشی از آمفتامین.....
۳۸.....	اختلال سایکوتیک ناشی از آمفتامین.....
۳۹.....	اختلال خلقی ناشی از آمفتامین.....
۳۹.....	اختلال اضطرابی ناشی از آمفتامین.....
۴۰.....	کژکاری جنسی ناشی از آمفتامین.....
۴۰.....	اختلال خواب ناشی از آمفتامین.....

اختلالاتی که به گونه ای دیگر مشخص نشده اند	۴۰
خصوصیات بالینی	۴۱
اثرات نامطلوب	۴۱
اثرات روانشناختی	۴۲
ترک اعتیاد	۴۲
عود مصرف مواد	۴۲
پیشگیری از عود	۴۳
تعیین کنند، های بیواسطه عود اعتیاد	۴۴
موقعیت های پرخطر	۴۴
پیشایندهای پنهان موقعیت های پرخطر	۴۷
فصل سوم: مدیریت استرس و تن آرامی	۴۹
استرس	۵۰
استرس، علائم و تأثیرات آن	۵۱
تأثیر های استرس	۵۲
کارکرد های فیزیولوژیک استرس	۵۴
عوامل مؤثر در بروز استرس	۵۷
علائم استرس	۵۹
علائم روانی و رفتاری	۶۰
عوامل تأثیر گذار در مقابله با استرس	۶۲
مدیریت استرس	۶۳
عوامل تأثیر گذار در مدیریت استرس	۶۵
راهنمادهای مدیریت استرس	۶۷
راهنمادهای سازش یافته و سازش نیافته	۷۵
مدل های نظری در مورد فرایندهای مقابله	۷۹

۸۱	تبادل آفرینی بین افکار و احساس ها
۸۳	افزایش هیجان های مثبت
۸۴	تحلیل رفتار
۸۵	مهارت حل مسأله
۸۶	الگوهای حل مسأله
۸۷	حل مسأله ABC
۸۸	تن آرامی
۹۰	پیشینه موضوع
۹۴	نتیجه گیری
۹۴	پیشنهادهات
۹۴	پیشنهادهات پژوهشی
۹۵	پیشنهادهات کاربردی
۹۷	منابع
۹۸	منابع فارسی
۱۰۱	منابع انگلیسی