

راهکارهای مقابله با ترس و اضطراب

نویسنده: فرهنگ فناوری



سرشناسه: فنونی فرهنگ

عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای مقابله با ترس و اضطراب فرهنگ فنونی

مشخصات نشر: تهران، ادريس، ۱۳۹۶،

مشخصات ظاهري: ۱۰۰ص رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۵۹-۶۰-۸

شماره کتاب شناسی: ۴۶۱۹۳۶۷



انتشارات ادريس

تهران، صندوق پستی: ۱۱۴-۱۷۰۸۵، تلفن: ۶۶۹۶۸۰۴۶

Email: nashreedris@gmail.com

راهکارهای مقابله با ترس و اضطراب

نویسنده: فرهنگ فنونی

لیتوگرافی سبز • چاپخانه تک • صحافی تک

نوبت چاپ: ۱۳۹۶ • شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان • شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۵۹-۶۰-۸

حق چاپ: ۱۳۹۶، نشر ادريس

فهرست

۷ مقدمه

بخش اول: ترس چیست؟

- (۱) شرایط ایجاد کننده ترس ۱۴
- (۲) ترس به مثابهی جزئی از اختلالات اضطرابی ۱۷
- (۳) ناخودآگاه ذهن: توان منشأ اختلالات اضطرابی ۲۰

بخش دوم: ترس از لحاظ فیزیولوژی اعصاب

- (۱) سیمای ترس ۲۶
- (۲) فیزیولوژی مغز و ارگانسیم در هنگام مواجهه با ترس ۲۹
- (۳) توانایی‌های بالقوه‌ی افراد در مواجهه با ترس ۳۷
- (۴) تأثیرات بلند مدت ترس از لحاظ فیزیولوژیک بر مغز و ارگانسیم ۳۹

بخش سوم: درمان اختلالات اضطرابی

- (۱) درمان‌ها و مهارتها برای کنترل و کاهش اضطراب ۵۰
- (۲) نحوه‌ی کار درمانگران برای معالجه‌ی اختلالات اضطرابی ۷۳
- فوبیا (PHOBIA) ۹۲
- حمله‌ی هراس (PANIC ATTAC) ۹۳
- رفتارهای وسواسی - اجباری (OCD) ۹۴

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ۹۴

استرس مدیران یا فرسودگی شغلی ۹۵

اضطراب واکنشی ۹۵

مؤخره ۹۶

منابع: (برای بیشتر) ۹۹

www.ketab.ir

مقدمه:

یکی از مشکلاتی که در روزگار ما اغلب مردم به آن دچار هستند، ترسیدن است. در جوامع صنعتی، بیماری‌های اضطرابی که ترس‌های مختلف یکی از زیر شاخه‌های آن است، بسیار شایع می‌باشد. بسیاری از آنها مبتلا به این اختلال بوده، در صورتیکه خود بهیچوجه از مبتلا بودن خود خبر نداشته و در صورت گفتن ابتلای آنها به این بیماری، اصلاً باور نمی‌کنند که به چنین اختلالاتی دچار باشند.

ذیلاً سؤالاتی را مطرح می‌سازیم تا شما به آنها پاسخ دهید و در نتیجه پاره‌ای از عواملی که ممکن است موجب بی‌قراری شما باشد، بی‌برید. در پاسخ به سؤالات ذیل بگویید "آره" یا بگویید "نه". و بدون اینکه آخر این مقاله را بخوانید، سعی نمائید به دقت به سؤالات جواب دهید:

۱. آیا از مردم بیشتر خوششان می‌آید یا بدتان؟
۲. آیا خیال می‌کنید اکثریت مردمی که با شما ملاقات می‌دهد، شما را دوست دارند؟ یا حداقل دشمنان نیستند؟
۳. آیا روی هم رفته به مردم اعتماد دارید و آنها را لایق محبت و معاشرت می‌دانید؟
۴. آیا به عقیده‌ی شما سازش با اکثر مردم عقلاً آسان است؟

۵. آیا به خوبی و به آسانی می‌توانید خود را با اوضاع و احوال جدید وفق دهید؟ مثلاً آیا با همسایگان تازه و مدیر جدید و یا همکاران جدید می‌توانید به خوبی و بزودی کنار بیایید؟

۶. آیا دوست دارید که به مردم توضیح بدهید که چگونه باید کار کنند و یا به آنها نشان بدهید که چکار باید بکنند؟

۷. آیا با جوانان خوب هستید و با پسران خانواده کنار می‌آیید و به افراد بیمار خانه می‌رسید؟

۸. وقتی که بیمار می‌شوید با اطرافیان خود به خوبی و خوشی رفتار می‌کنید؟

۹. آیا قادر هستید وقتی که شکلی درباره‌ی اجرای نقشه‌ی ایام مرخصی‌تان پیش می‌آید، مرخصی‌تان را بدون دغدغه‌ی خاطر و اوقات تلخی و عصبانیت به خوبی بگذرانید؟

۱۰. آیا می‌توانید شاهد پیشرفت و ترقی اشخاص باشید بدون اینکه این حس در شما ایجاد شود که باید هر چه زیاده‌تر کار بکنید و با آنها رقابت و چشم و هم چشمی نمائید؟

۱۱. آیا این موضوع برای شما قابل تحمل هست که ببینید در محیط کارتان مثلاً یک نفر دیگر هم مورد توجه هست؟

۱۲. آیا قادر هستید بدون آنکه بدانید دیگران با شما هم عقیده‌اند، در

کار تصمیم بگیرید؟

۱۳. آیا این موضوع را می‌توانید بر خود هموار سازید که کسی با

عقیده‌تان مخالف باشد و پس از آنکه نظرش را پذیرفتید، همچنان با

دوستان او ادامه دهید؟

۱۴. آیا با شما امکان دارد به آسانی نزاعی را که با کسی کرده‌اید

یا شکایتی را که از کسی داشته‌اید فراموش کنید؟

۱۵. آیا برای خود برنامه‌ی روزمره‌ی تدارک می‌بینید تا کارها را

براساس ال‌ا‌هم فال‌ا‌هم انجام دهید؟ یعنی آن کار را که مهم‌تر است اول به

انجام برسانید و از این قبیل؟

۱۶. آیا قادر هستید تغییری در نقشه‌های خود بوجود آورید بدون

آنکه خم به ابرو آورید و یا خشمگین شوید؟

۱۷. آیا هیچ می‌دانید که وجودتان در هیچ‌یک از این‌ها لازم و

ضروری نیست که بدون شما نشود کاری را انجام داد و یا در روزی

هم ممکن است برسد خانه‌ای یا اداره‌ای یا کارخانه‌ای بدون وجود شما

هم اداره شود؟ این حقیقت را قبول کرده‌اید یا نه؟

۱۸. آیا برای شما این موضوع قابل تحمل هست که کاری را که

دیگری شروع کرده به پایان ببرید و یا مشکلی را که دیگران پدید

آورده‌اند، با صبر و بردباری حل و فصل کنید و ناراحت نشوید و احساس محرومیت و افسردگی ننمائید؟

۱۹. آیا وقتی که دیگران می‌خواهند که با تملق و چاپلوسی کاری را که نباید انجام بدهید به شما تحمیل کنند و قادر هستید روی عقیده‌ی خود پافشاری کنید و به چاپلوسی آنها احیاناً وقعی نگذارید؟

۲۰. آیا حائز یک بعد از ظهر در هفته آزاد هستید تا در آن بعد از ظهر هر طور که بخواهید رفتار کنید و برنامه بریزید مثلاً زودتر به رخت خواب بروید؟

حال با توجه به پاسخ‌های منفی یا مثبت شما:

اگر به ۱۴ یا بیش از ۱۴ سؤال فوق پاسخ مثبت داده باشید، باید به شما تبریک بگوئیم که مشکل عصبی خاصی ندارید.

اگر به ۱۲ تا ۱۴ سؤال فوق جواب مثبت داده‌اید باز جای شکرش باقی است که می‌توانید همانند انسانهای عادی به زندگی‌تان ادامه دهید.

اگر به ۱۰ تا ۱۲ سؤال فوق پاسخ مثبت داده‌اید، وضعیت عصبی شما بین خوب و بد است.

ولی اگر به کمتر از ۱۰ سؤال فوق پاسخ مثبت داده‌اید، رضایت بخش نیست و باید برای وضعیت بد عصبی خود اقدام کنید.

حال با استفاده از تست فوق (که حتماً باید در زمانهای مختلف و موقعیت‌های مختلفی آنرا انجام دهید)، حدوداً می‌توانید به وضعیت خود از لحاظ ابتلا به استرس و اضطراب پی ببرید. با توجه به اینکه بسیاری از انسانها به این اختلالات مبتلا می‌باشند و اصلاً نمی‌دانند که این حالات که آنها دست می‌دهد، چه حالاتی هستند و زمانی هم که به دکتر و متخصص رجوع می‌کنند نتیجه‌ی خاصی نمی‌گیرند، در این کتاب سعی شده است تا پس از ارائه‌ی راهکارهای درمانی، تعریفی دقیق از این دسته اختلالات به خواننده داده شود تا خواننده درکی روشن‌تر از این اختلالات داشته باشد و بتواند در صورت ابتلا، آنرا در خود تشخیص دهد. و اگر با انجام راهکارهای درمانی این کتاب، بهبودی در وضعیت وی حاصل نشد؛ به درمانگران و متخصصان حرفه‌ای مراجعه کند. بهمین علت ما این کتاب را با دادن تعریف دقیقی از تست و اضطراب شروع می‌کنیم.