

اضطراب و استرس

(راهکارهای مهار یا کاهش در بزرگسالان و کودکان)

www.ketab.ir

نویسندگان:

فاطمه البوغیش

حسین عامری نیا



سرشناسه: آلبوغبیش، فاطمه، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: اضطراب و استرس؛ (راهکارهای مهار با کاهش در بزرگسالان و کودکان) فاطمه آلبوغبیش، حسین عامری‌نیا.
مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۷۹-۴ - ۱۰۰۰۰۰ ریال

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۰۴ - ۱۰۷.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسه افزودن: عامری‌نیا، حسین، ۱۳۶۷ -

موضوع: اضطراب

Anxiety disorders -- Treatment

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۵۸۱۷/الف ۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۳۳۹۱۷

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۳۹۰

نام کتاب: اضطراب و استرس؛ راهکارهای مهار با کاهش در بزرگسالان و کودکان)
نویسندگان: فاطمه آلبوغبیش، حسین عامری‌نیا

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: ترنگ

صفحه آرایشی: پژوهندگان

سایز: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۷۹-۴

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir.org

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

تهران: خیابان ۱۶ آذر شمالی، ساختمان بعثت، طبقه سوم ۶۶۱۲۰۵۵۴ - ۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹

اهواز: خیابان نادری شرقی، نبش خیابان کرمی خراط ۳۲۲۱۹۲۰۲ - ۳۲۲۰۲۸۰۲ - ۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸

فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: انواع اضطراب.....
۱۷	تعاریف اضطراب.....
۱۷	اضطراب در بزرگسالان.....
۱۹	اضطراب در کودکان.....
۲۲	انواع اضطراب در افراد.....
۲۲	اختلال اضطراب فراگیر یا منسر (GAD).....
۲۳	اختلال هراس.....
۲۳	ترس‌های اختصاصی یا ساده.....
۲۴	ترس از مکان‌های باز.....
۲۴	ترس‌های اجتماعی.....
۲۴	اختلال وسواس.....
۲۵	اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۵	اختلال وحشت‌زدگی.....

۲۵	اضطراب مزمن
۲۶	اضطراب واقعی
۲۶	اضطراب جاد
۲۶	اضطراب کلی یا وجودی
۲۷	اضطراب آشکار
۲۷	اضطراب عملکرد
۲۷	اضطراب عضوی
۲۷	شیوع اختلالات اضطرابی
۲۸	علائم اضطراب
۲۹	مهم ترین علل ایجاد اضطراب
۳۱	علل تداوم اضطراب
۳۱	سبک زندگی و اضطراب
۳۲	اجتناب
۳۲	نداشتن اعتماد به نفس
۳۲	طرز تفکر
۳۳	نحوه درمان اضطراب
۳۷	فصل دوم: رویکرد نظری اضطراب
۳۹	نظریه روانکاوی
۴۲	نظریه یادگیری اجتماعی اضطراب

۴۴	 نظریه‌ی شناختی اضطراب
۴۶	 نظریه اصالت وجودی اضطراب
۴۷	 نظریه رفتاری اضطراب
۴۹	 نظریه زیست‌شناختی اضطراب
۵۱	 فصل سوم: رایج‌ترین اختلالات اضطرابی در بزرگسالان
۵۴	 درمان اختلالات اضطراب منتشر (GAD)
۵۶	 اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)
۵۸	 درمان اضطراب اجتماعی
۶۰	 اختلال وسواس اجباری - عملی (OCD)
۶۱	 علائم اختلال وسواسی - اجباری
۶۵	 اختلال وحشت‌زدگی (هراس) (Panic)
۶۶	 علائم فیزیکی
۶۷	 اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۷۱	 ترس‌های اختصاصی و یا ساده (SB)
۷۵	 فصل چهارم: رایج‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان
۷۷	 اختلال اضطراب جدایی (S.A)
۸۱	 اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان
۸۳	 اضطراب اجتماعی در کودکان (S.A)
۸۶	 اضطراب منتشر در کودکان (GAD)

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD).....	۸۹
اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن.....	۹۱
فصل پنجم: راهکارهای پیشنهادی در کنترل اضطراب.....	۹۵
چگونه می‌توان به آرامش رسید؟.....	۹۷
از دیدگاه مذهبی.....	۹۷
راهکارهای علمی کاهش اضطراب.....	۱۰۰
منابع.....	۱۰۳
منابع فارسی.....	۱۰۵
منابع انگلیسی.....	۱۰۸

پیشگفتار

اضطراب عبارت است از یک هیجان ناخوشایند و پیچیده که ممکن است هر انسانی آن را در زندگی تجربه نماید. به بیان دیگر اضطراب یک حالت روانی ناخوشایند و نامعلوم است که با علائمی مثل خرابی، ترس، خستگی، درماندگی، دلشوره، تپش قلب و تنگی نفس و... همراه است و زمانی انسان دچار این وضعیت می شود که در یک موقعیت مشخص تهدید آمیز قرار بگیرد.

علل پیدایش اضطراب محیط ناآرام، تجربه های ناخوشایند دوران کودکی، موقعیت های استرس آور، عوامل وراثتی، ضعف های شخصیتی و... می تواند باشد که به نبال آن آثار مخربی نیز می تواند داشته باشد. از علائم مخرب آن می توان به ضعف در اراده و تصمیم گیری، عدم تمرکز حواس، اختلال در خواب، شغلی و اجتماعی، کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، عصبانیت و پرخاشگری و بسیاری موارد دیگر اشاره کرد.

البته اگر اضطراب در بزرگسالان به صورت مزمن و مستمری سازگارانه و طبیعی باشند می تواند به ما کمک کند تا در شرایط استرس آور به درستی تصمیم گرفته و عمل کنیم اما بعضی مواقع

اضطراب یا این حالت ناخوشایند آنقدر بالاست که با اتفاقات نامناسب همراه می‌شود که فرد دچار مشکلاتی می‌گردد.

از شایع‌ترین اختلالات در بزرگ‌سالی می‌توان به: هراس‌ها (ترس از ارتفاع)، وحشت‌زدگی، وسواس فکری و عملی، اختلال احتکار، اختلال‌های ناشی از استرس، اختلال کندن پوست و مو اختلالات سازگاری اشاره نمود، که بهترین راه مقابله با مشکلات اضطرابی، کاهش عوامل استرس‌آور در محیط‌های خانوادگی، اجتماعی و شغلی و همچنین عمل به آموزه‌های اخلاقی و رفتاری می‌باشد. البته این اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان نیز رخ می‌دهد. مثلاً در بسیاری از کودکان و نوجوانان، هنگام قرار گرفتن در وضعیت‌های خاص مانند رودررو شدن با یک فرد جدید یا قرارگیری در یک جمع یا اجتماع، احساس اضطراب می‌کنند، از آن موقعیت فرار کرده و یا خود را به والدین خود آویزان می‌کنند و پنهان می‌شوند. در بسیاری از شکایت‌های کودکان در دوران مدرسه، مثل سوزش و درد در ناحیه معده، دردهای پراکنده یا دل‌پیچه ناشی از رجوع یک اضطراب پنهان در کودکان بوده که احتمالاً ممکن است والدین به خاطر مشکلات و اختلافات از آن غافل مانده و آن اختلافات و عوارض را غالب این نوع شکایات بروز داده می‌شوند. شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارت‌اند از: اضطراب جدایی، اضطراب امتحان،

اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان می‌باشد که در این کتاب سعی شده با تعاریف متفاوت اضطراب و بیان علل و عوامل ایجاد اضطراب به‌منظور پیشگیری و کنترل آن بهترین راه‌حل‌های ممکن را به‌صورت مفصل بیان نمایم.

پس می‌توان نتیجه گرفت برای زندگی شادتر و بهتر، باید بتوانیم عواما ایجاد اضطراب را شناسایی کنیم و برای کاهش و یا رفع اضطراب در جهت کنترل قدرت تفکر و رفتار و کسب آرامش با تمام توان تلاش کنیم.

کتاب حاضر با همکاری نویسنده‌ی دیگر، می‌تواند پاسخگوی بسیاری از عزیزان باشد و راه‌کارهای لازم در این زمینه را ارائه دهد. در اینجا لازم است از همکاری صمیمانه دکتر محمد سهرابی که در امر تحقیقات علمی و ترویج مشاوره بی‌شائبه یاری‌ام نمودند و همیار بودند که اگر حمایت‌های بی‌دریغ ایشان نبود شاید فرصت تجربه و تألیف این کتاب میسر نمی‌شد، تشکر و قدردانی نمایم.

فاطمه البوغیش