

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های مقابله با فشارهای عصبی

د. حسن حسینی

ترجمه‌ی: زهرا اسحاقی

ویراسته‌ی: فاطمه بیگدلی

سرشناسه : حسن حسن، د-
 عنوان و نام پدیدآور : روش‌های مقابله با فشارهای عصبی، نویسنده د حسن حسن ، ترجمه : زهرا اسحاقی
 مشخصات نشر : قم : ندای دوست ، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۲۱-۵۷-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : فشارهای عصبی، روش درمان فشارهای عصبی
 شناسه افزوده : اسحاقی، زهرا - مترجم
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۹۱ / ۵۰۲/ ۵۸ RJ
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵ شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۲۶۵-۸۱

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

روش‌های مقابله با فشارهای عصبی

د، حسن حسن - ترجمه و ویرایش: زهرا اسحاقی، فاطمه بیگدلی

ناشر ندای دوست
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۱
 قیمت ۵۸۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 لیتوگرافی صیام
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۲۱-۵۷-۷ ** ISBN: 978-964-7421-57-7



فهرست

۷	مقدمه
۹	● فصل اول: دستگاه عصبی ما چه کاره عمل می‌کند؟
۱۰	احساس ترس
۱۳	● فصل دوم: بیماری‌های عصبی چه هستند؟
۱۴	شروع به هم ریختگی‌های عصبی
۱۴	دو نوع از به هم ریختگی‌های روانی
۱۷	● فصل سوم: بیماری‌های عصبی گسترده
۱۸	سینوس‌های قلبی
۱۹	دایره‌ی ترس، آدرنالین ترس
۱۹	ناراحتی‌های عصبی به علت ترسیدن
۲۸	یک روش واحد
۲۹	● فصل چهارم: درمان نوع گسترده‌یی از بیماری‌های عصبی
۳۱	● فصل پنجم: درمان عوارض مزمن
۳۱	تکان‌های معده
۳۳	قبول صادقانه
۳۴	عرق کردن کف دست‌ها و لرزششان
۳۴	افزایش فعالیت غذه‌ی تیروئید
۳۵	پیشروی ضربان قلب یا لرزش قلب
۳۶	سردردها
۳۷	و اما دوباره، پذیرش صادقانه

۳۷	ظرفیت تعیین شده برای اعصاب ترشح کننده‌ی آدرنالین
۳۸	پدیدار کردن و آشکار نمودن
۳۹	کاهش مهارت‌ها
۴۰	درمان مقاومت طبیعی
۴۳	● فصل ششم: درمان سلسله‌یی از عوارض عصبی
۴۳	تشنج حاصل از ترس
۴۵	طریق دیگری برای غلبه بر ترس
۴۶	مُسکن‌های متوالی
۴۷	تپش قلبی
۴۸	کاهش تپش ضربان قلب
۴۹	اختلال در ضربان قلب
۴۹	حملات لرزش قلب
۵۱	وجود غده در سنجره
۵۱	سرگیجه
۵۲	استفراغ و حالت تهوع
۵۲	کاهش وزن و اجتناب از وزن شدن
۵۳	بیماری دایمی نیست
۵۳	نشانه‌های جدیدی ظاهر نمی‌شوند
۵۵	● فصل هفتم: بازگشت به همان حالت قبلی بیمار
۵۷	ذهنتان را مشغول کنید
۵۷	شفای زود هنگام
۵۸	شفای تدریجی
۶۰	روش‌های شفا و بهبود
۶۱	● فصل هشتم: بیماری‌های عصبی پیچیده
۶۲	مشکل
۶۳	عکس‌العمل‌های بحرانی در مقابل تنش
۶۴	خستگی
۶۴	پایه‌های روحی
۶۵	شکاف‌ها و چین و چروک‌ها
۶۷	نداشتن اعتماد به نفس
۶۸	خطای دید
۶۹	سر و صدا و هیاهو
۷۰	خانواده‌ی خسته
۷۱	اندوه‌گینی

۷۱	بحران
۷۲	غلبه کردن
۷۳	درمان با شوک
۷۷	● فصل نهم: درمان بیماری‌های عصبی پیچیده
۸۱	● فصل دهم: مشکل
۸۴	چارچوب آهنین
۸۵	بازگشت ترس قدیمی
۸۶	نگاهی به دیدگاه‌های جدید
۸۹	مشکل حل نشدنی
۸۹	بیماری عضوی حقیقی
۹۰	تغییر جو
۹۲	درجه‌ی بالا بودن مشکلات و یا حتی طرز فکر افراد
۹۵	● فصل یازدهم: احساس حسرت
۹۵	اندیشیدن
۹۶	بازگشت درد و رنج
۹۸	دوری
۹۹	عدم کینه‌ورزی
۱۰۱	● فصل دوازدهم: احساس گناه و تنگ
۱۰۱	احساس گناه
۱۰۱	افکار گناه‌آلود
۱۰۲	عمل گناه
۱۰۳	● فصل سیزدهم: چیرگی
۱۰۳	سه نوع چیرگی
۱۰۹	● فصل چهاردهم: خواب‌زدگی یا بیخوابی
۱۱۱	چه‌گونه بهبود حاصل می‌شود و به آرامش می‌رسیم
۱۱۲	سر و صداهایی که در سر ایجاد می‌شود
۱۱۲	سکوت کردن
۱۱۳	آوردن دلایل بی‌مورد برای بیماری
۱۱۴	کودکان
۱۱۵	پیامدهای عجیب دیگر
۱۱۷	● فصل پانزدهم: حس ترسناک صبحگاهی
۱۱۹	بهره بردن از همراهی دیگران
۱۲۰	مُسکن‌هایی برای صبح زود
۱۲۰	تغییر دکوراسیون اتاق خواب

۱۲۳	● فصل شانزدهم: اندوه و غم
۱۲۳	سرگرم شدن
۱۲۴	تجارب کوچک و شادی آفرین روزانه
۱۲۵	محیط خارجی
۱۲۵	متمرکز کردن آگاهی‌ها بر رنج و درد بیمار
۱۲۷	تنهایی
۱۲۷	اندوهی که درونی‌ست و همه وجود را فرانگرفته است
۱۲۹	● فصل هفدهم: نداشتن اعتماد به نفس
۱۳۱	تولد حس جدید
۱۳۲	بالا رفتن و سقوط کردن
۱۳۵	● فصل هیجدهم: سختی برقراری ارتباط با دیگران
۱۳۶	کاهش عواطف طبیعی
۱۳۶	یک ارتباط خوب بر برخورد با دیگران
۱۳۷	بیشترین نقشی که ارتباطات محکم می‌کند
۱۳۷	نکاتی در رابطه با این موضوع
۱۳۹	● فصل نوزدهم: سختی بازگشت به خانه
۱۴۲	برخورد با دلایل آشفته‌گی‌های روحی و روانی
۱۴۵	● فصل بیستم: هراس ترس
۱۴۵	سایه‌ی تاریکی
۱۴۹	● فصل بیست و یکم: سرگرمی و شجاعت
۱۵۰	سرگرم شدن
۱۵۷	سرگرمی‌های همیشگی و منظم
۱۵۹	شجاعت
۱۶۳	● فصل بیست و دوم: انجام دادن و انجام ندادن
۱۶۵	● فصل بیست و سوم: ترس از به هم ریختگی‌های مجدد عصبی
۱۶۶	توانایی بیشتر در عمل
۱۶۹	● فصل بیست و چهارم: نصیحت به خانواده
۱۷۰	برخورد با عطوفت
۱۷۰	سرگرمی
۱۷۱	عشق: که ممکن است به نفرت تبدیل شود
۱۷۲	مقاومت کردن و افزایش همت و اراده
۱۷۵	● فصل بیست و پنجم: نوعی دیگر از به هم ریختگی‌های روانی



به نفستان بنگرید که چه قدرتی قدرت تکیه داده و بر شما فرمان می‌راند. من شکی ندارم که اگر برای مدتی به میان دوستان رجوع کنید، بعد از آن، همواره با ترس مراقبتشان خواهید بود.

خیلی راحت و آسوده روی صندلی بنشینید و دست‌هایتان را باز و پاهایتان را دراز کنید و بر روی میز قرار دهید و نفس بکشید. احساساتی که شما را آزار می‌دهند، جست‌وجو کنید؛ اما نترسید و از آنها دور نشوید.

از شما می‌خواهیم که همه این عوارض را به دقت بررسی نمایید؛ راه حلی را که برای آن می‌بایید با صدای بلند فریاد کنید.

بیماری‌های عصبی انواع گوناگونی دارند و هر کدام دارای نوع خاصی از شدت و ضعف می‌باشند؛ این جاست که سرشماری آن گروهی که در اصطلاح عامه، دچار «خستگی‌های عصبی» هستند، مشکل می‌شود.

تعداد زیادی از این افراد هستند که علی‌رغم اینکه اعمال و رفتارشان شبیه بیماران عصبی‌ست، اما نمی‌توانیم بگوییم دچار روان‌پریشی شده‌اند؛ هرچند خودشان به این مسئله اعتراف کنند و با اصرار بگویند دچار «خستگی‌های روحی» می‌باشند.

به هم ریختگی‌های عصبی چیزی جز جمع شدن عوارض روحی و روانی کنار یکدیگر نیستند؛ در این کتاب، اساسی‌ترین اشکال روان‌پریشی و یا هر نوع بیماری که به نحوی از بیماری‌های اعصاب حکایت دارد، آورده شده است و عوارض آن نیز، به ترتیب در فصل‌های بعدی آمده است. در اصل این عوارض عصبی هیچ اختلافی نیست؛ در واقع شدت و ضعف این عوارض است که باعث متفاوت بودنشان می‌شود.

معمولاً کنجکاوی پزشکان از این بیماران عصبی در این خصوص است که، این روان‌پریشی‌ها چه گونه و از کجا آغاز شده‌اند و چه گونه پیشرفت کرده‌اند.

ناشر

www.ketab.ir