

جادوی کنترل اضطراب

ر. ا. آونده
میلور جان

تهران

سرشناسه: رحمان نژاد، مینو، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: جادوی کنترل اضطراب / پدیدآورنده مینو رحمان نژاد.
 مشخصات نشر: تهران: اکسیر اندیشه، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۹۸-۰۰-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۰۵] - ۲۰۶.
 موضوع: اضطراب
 موضوع: Anxiety
 موضوع: اضطراب -- درمان جایگزین
 موضوع: Anxiety -- Alternative treatment
 موضوع: اضطراب در کودکان
 موضوع: Anxiety in children
 موضوع: اضطراب در نوجوانی
 موضوع: Anxiety in adolescence
 موضوع: شاگردان -- شناسی
 موضوع: Students -- Psychology
 رده بندی کنگره: ۲۱۳۹ / ۳۱ / RC۵۳۱
 رده بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۱۶۰۰۱

جادوی کنترل اضطراب

پدیدآورنده: مینو رحمان نژاد

طراح جلد: زهره رحیمی

صفحه آرایشی: تیم طراحی ایرانیان (حمید، علیرضا، زهرا)

ناشر: اکسیر اندیشه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۹۸-۰۰-۹

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

آدرس: تهران - خیابان کارگر جنوبی - پایین تر از میدان رازی - خیابان ربط

کریم اصلی - کوچه ی تفنگچیان - پلاک ۳



کلیه ی حقوق مادی و معنوی، برای مؤلف محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	سخنی چند
۱۵	پیش در آمد
۱۶	اضطراب و ترس
۱۹	ترس
۲۱	اضطراب
۲۲	معنای لغوی ترس و اضطراب
۲۳	معنای اصطلاحی ترس و اضطراب
۲۳	عناصر ترس و اضطراب
۲۴	جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب

- ۲۵ اضطراب چه گروه‌های سنی را تهدید می‌کند
- ۲۷ آسیب‌شناسی اضطراب
- ۲۸ تأثیر اضطراب بر ارگان‌های بدن
- ۳۳ برهه‌های مطرح شده در مبحث اضطراب
- ۳۳ نظریه‌ی روانکاوی
- ۳۳ نظریه‌های رفتاری
- ۳۳ نظریه‌ی زیستی
- ۳۴ نظریه‌ی شناختی
- ۳۴ نظریه‌ی یادگیری - حتمال - شناختی (gls)
- ۳۵ نظریه‌های زیست شناختی
- ۳۷ فواید اضطراب!!!
- ۴۱ مراحل اضطراب
- ۴۳ انواع اضطراب
- ۴۵ اختلال اضطراب نرمال (معمولی) و اضطراب پاتولوژیک
- ۴۵ اختلال اضطراب پانیک (هراس)
- ۴۷ اختلال اضطراب پنهان
- ۴۷ اختلال اضطراب جدایی
- ۴۸ وحشت زدگی

۴۹	اضطراب مزمن
۴۹	اضطراب حاد
۵۰	اضطراب کلی یا اضطراب وجودی
۵۰	اضطراب روان رنجوری
۵۰	اضطراب آشکار
۵۰	اضطراب عملکرد
۵۱	اضطراب حساس
۵۱	اضطراب علائم هشدار دهنده
۵۱	اضطراب بنیادی
۵۱	اضطراب عضوی
۵۲	اضطراب پارانویایی
۵۲	اضطراب اخلاقی
۵۲	اضطراب خودکار
۵۲	اضطراب غریزی
۵۳	اضطراب واکنشی
۵۳	اضطراب مدیران
۵۳	اضطراب فراگیر یا منتشر
۵۳	اضطراب اختگی

۵۴	اضطراب وسواس فکری - عملی
۵۴	اضطراب اختصاصی یا ساده
۵۴	اضطراب اجتماعی
۵۵	اختلال اضطراب و وسواس
۵۵	اضطراب اختلال پس از سانحه
۵۷	علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب
۶۷	عوامل اضطراب کودکان
۶۹	عوامل زید شناختی و جسمانی اضطراب
۶۹	عوامل محیطی و اجتماعی اضطراب
۶۹	عوامل ژنتیکی و ارثی اضطراب
۷۱	نحوه‌ی رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی
۷۲	رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب مسلمان
۷۳	رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از دست دادن بدن
۷۴	رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه
۷۷	پیشگیری از اضطراب
۸۲	درمان اختلال اضطراب
۸۲	درمان اختلال عصبی
۸۳	درمان دارویی

درمان غیردارویی	۸۴
توصیه‌ی روانشناسان در درمان اضطراب	۸۵
اضطراب و روان درمانی	۹۳
اضطراب و خود درمانی	۹۳
۱- اضطراب و دارو درمانی	۹۶
۲- اضطراب و درمان طبیعی	۹۷
اضطراب درمان خانگی	۱۱۴
اضطراب و درمان با روش‌های مناسب	۱۱۷
عادات سالم برای جلوگیری از اضطراب	۱۲۱
اضطراب روزمزه و درمان آن	۱۲۳
اضطراب و درمان با توصیه‌های قرآنی (دینی)	۱۲۴
راه پیشگیری و درمان اضطراب و اندوه	۱۲۷
درمانی سریع و اورژانسی در اضطراب و استرس	۱۲۸
اضطراب و رابطه‌ی توکل بر خدا در درمان آن	۱۲۹
اضطراب و موسیقی درمانی	۱۳۳
اضطراب و بازی درمانی	۱۳۵
اضطراب و تأثیر طبیعت در درمان	۱۳۹
اضطراب و نقش اولیاء دانش‌آموزان در درمان آن	۱۴۱

۱۴۳	اضطراب و تأثیر محیط کلاس در درمان دانش‌آموزان
۱۴۷	مطالعه‌ی موردی
۱۵۲	اختلال اضطراب جدایی و امتحان
۱۵۳	خلل اضطراب جدایی
۱۵۴	انواع اضطراب جدایی کودکان
۱۵۵	علت اضطراب جدایی
۱۷۹	اختلال اضطراب جدایی
۲۰۵	منابع

مقدمه

سالهاست درگیر اضطراب‌ها و تشویش‌ها و نگرانی‌های به‌جا و نا‌بجای فرزندان عزیزم هستم که با این درد عظیم دست و پنجه نرم می‌کنند و بسیاری از اطرافیان حتی منم نگاهی به آن نمی‌کنند. سالهاست اضطراب‌هایی را می‌بینم که شاید مبع‌آن دوران جنینی باشد؛ ولی خیلی از ما توجهی به آن نداریم و این درد کهنه می‌شود. ماندگار می‌شود و بعضاً تا ابد همراه وجودمان باقی می‌ماند. آری اضطراب، شاید سخت‌ترین درد لا‌علاجی که اگر بی‌تفاوت آن باشی در هزار پستوی دلت پنهان می‌شود و باها، تمام آنچه که داری را دوره می‌کند، اعتمادت را، احساسات را و حتی غرورت را.

اضطراب چنان بر دل و جانب‌چنگ می‌اندازد که حتی نمی‌دانی چه زمانی زندگیت را دشوار کرده.

با تمام آنچه گفتیم، آیا حق نیست از هم‌اکنون کردنی به دنبال یافتن آن، در دل‌های پاک کودکان باشیم؟ ریشه‌یابی و درمان کنیم؟ آیا روا نیست بی‌اهمیت از کنارش عبور نکنیم؟ که عبوری بی‌رحمانه است. عبور از تمام سال‌های اضطراب‌ها و دل‌هره‌های کودک معصومی که تو را معلّم می‌نامد، تو را هدایتگر می‌داند و تو را مادر دّوم می‌داند.

چه بسا کودکانی که مادری آگاه، با سواد و روشن‌نگر ندارند و تو باید مادر دّوم باشی، تو باید پدر دّوم آن فرزند باشی، چرا که نامت معلّم است.

آری، پس باید جست و جو کرد و پس از آن دست در دست کودک مضطرب ریشه را از جا کند. حال چه کودکانی هستند که در این دوران شناخته نشده‌اند، چه کار بزرگی می‌کند معلمی که در نوجوانی اضطراب او را می‌فهمد و پشت به پشت او دست در دستانش او را یاری می‌کند و تکیه‌گاه آرامشی عظیم برای او می‌شود. پس معلم چه در کودکی و چه در نوجوانی باید چشمانی تیزبین داشته باشد.

آنجا که دانش آموز برای من از مقطع پیش دبستانی تا پایان دبیرستان معنی می‌شود. من یزدانی که کتاب سعی کردم تمام حالات، درمان‌ها و روشها را برای هر دو مقطع تحصیلی بیان نمایم، تا کتاب مورد استفاده هردو عزیزان باشد.

بسیار سعی شده راهکارهای ارائه شده کاربردی و عملی باشد، نه فقط در حد تئوری‌ها و راهکارهای فرمالیستیک. فقط در حد کتاب باقی می‌ماند. تمام امیدم این است که بتوانم قدمی هرچند اندک در زمینه‌ی کاهش این معضل قرن حاضر برداشته باشم؛ البته کتاب حاضر فقط مخصوص دانش آموزان نمی‌باشد؛ مطالب ارائه شده در کتاب می‌تواند راه را برای بزرگسالان از جمله پدر و مادر نیز روشن سازد. چه بسا پدران و مادران مضطربی که فرزند مضطرب را می‌آورند و اگر پدر و مادر مشکل خود را حل نمایند، قطعاً فرزند نیز با این مشکل روبرو نخواهد شد، پس سعی شده مخاطب بنده تمام انسانهایی باشند که شاید با اضطراب درگیر هستند؛ و در پایان دو نوع اضطرابی که دانش آموزان بیشترین درگیری را با آنها دارند به طور کامل بررسی شده، تا شاید کمک رسان این عزیزان باشد.

عزیزانم موفق، آرام و پیروز باشید.

مینو رحمان نژاد