

بارداری و اضطراب

نویسندگان:

مهدی پوراصغر، فریبا صالحی

انتشارات آرمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: پوراصغر، مهدی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: بارداری و اضطراب/ نویسندگان مهدی پوراصغر، فریبا صالحی.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۶- ۴۴- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: بیماری‌های روانی در بارداری
Mental illness in pregnancy موضوع:
موضوع: اضطراب در زنان
Anxiety in women موضوع:
شماره افزوده: صالحی، فریبا، ۱۳۴۲-
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ب ۲ پ ۵۸۸/۱۵ RG
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۷۶
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۹۳۴۵



عنوان: بارداری و اضطراب
نویسندگان: دکتر مهدی پوراصغر، فریبا صالحی
ناشر: آزمون یار پویا
مدیر تولید: محمود ریاحی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۵
شابک: ۶- ۴۴- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان فردوسی نرسیده به استاد نجات الهی بن بست شاهرود- پلاک ۶

تلفن: ۸۸۸۰۸۵۸۵ - همراه: ۰۹۱۰۵۱۱۰۰۳ - نمابر: ۸۸۸۰۷۹۶۹

Email: pub@azmonyar.com

فهرست

مقدمه ۹

فصل اول: اضطراب چیست؟

تعریف اضطراب ۱۲

تفاوت اضطراب و استرس ۱۷

شیوع اضطراب ۱۸

اختلالات اضطرابی ۲۲

اندازه گیری اضطراب ۴۱

خلاصه ۴۶

فصل دوم: بارداری و اضطراب

آیا بارداری اضطراب آور است؟ ۵۱

چرخه موقعیت، افکار، احساس و رفتار در اضطراب ۵۴

عوامل موثر بر اضطراب دوران بارداری ۵۶

شیوع اضطراب دوران بارداری ۶۷

اندازه گیری اضطراب بارداری ۶۸

خلاصه ۶۹

فصل سوم: عوارض اضطراب بارداری

- عوارض اضطراب حین بارداری بر نتایج بارداری ۷۱
- ۲- عوارض اضطراب حین بارداری بر فرزندان ۷۳
- خلاصه ۷۸

فصل چهارم: مدیریت و کنترل اضطراب بارداری

- ۱- روش های دارویی کنترل اضطراب بارداری ۸۱
- ۲- روش های غیر دارویی کنترل اضطراب حین بارداری ۸۵
- مشاوره با الگوی شناختی-رفتاری: روش اول ۸۶
- هیپنوتیزم درمانی ۹۳
- تن آرامی و تنفس عمیق ۹۷
- ماساژ درمانی و آروماتراپی ۱۰۴
- طب فشاری ۱۰۷
- ورزش ۱۱۶
- خلاصه ۱۳۰

فصل پنجم: گزارش موردی از اضطراب بارداری

- واژه نامه ۱۳۷
- منابع و مأخذ ۱۴۸
- پیوست: ۱۶۷
- پیوست شماره: ۱ ۱۶۷
- پیوست شماره: ۲ ۱۷۰
- پیوست شماره: ۳ ۱۷۳
- پیوست شماره: ۴ ۱۷۸
- پیوست شماره: ۵ ۱۸۲
- پیوست شماره: ۶ ۱۸۳

آنکس که ز شهر آشنائیت داند که متاع ما کجائیت
نظامی

سپاس بیکران خدای را که بار دیگر فرصت نوشیدن جرعه ای از
دریای بیکران علم و معرفت نصیب ما نمود، تا به قدر تشنگی بنوشیم و
عطش را نشانیم.

مقدمه

کتابی که در پیش رو دارید، گذری و مروری بر برنامه اضطراب در
بارداری می باشد، دشمنل به پنج فصل است، که به صورتی منظم،
منطقی و مستدل و بر اساس جدیدترین شواهد به دست آمده از
تحقیقات و مطالعات محققین در این راستا انجام گرفته است، نگاشته
شده است. امید داریم این نوشتار منبعی قابل اعتماد و در دسترس
جهت استفاده دانشجویان عزیز و ساعدهای هر چند کوچک به
زنان نجیب و پر تلاش این مرز و بوم باشد.

از همه کسانی که کتاب را می خوانند و ما را در این بخش واقص یاری
می رسانند صمیمانه سپاسگزاری می نمایم.

در پایان از همکاری بی دریغ و دلسوزانه همه عزیزانی که در نگارش
این مقال ما را یاری نموده اند از صمیم قلب تشکر و قدردانی می نمایم.