

به نام خدا

پس از زلزله‌ی آذربایجان شرقی

(مطالعه‌ای بر کاهش اضطراب و استرس حاد نوجوانان)

مؤلف:

فریده ملکی آوارس

آزیتا دریای لعا

نظارت علمی:

دکتر رضا پورحسین

انتشارات بین المللی گیوا

عنوان و نام پدیدآور : پس از زلزله‌ی آذربایجان شرقی: مطالعه‌ای بر کاهش اضطراب و استرس حاد نوجوانان / مولف فریده ملکی‌آوارسین، آریتا دریای‌لعل؛ نظارت علمی رضا پورحسین.

مشخصات ظاہری : ۱۱۲ ص: جدول.

وضعیت فہرست نویسی : فیفا

ردہ بندی کنگرہ : BF ۷۲۴/۳ الف/۱۳۹۴۶ ۷م

شماره کتابشناسی ملی ۴۴۲۱

پس از زلزله آذربایجان شرقی (مطالعه‌ای بر کاهش اضطراب و استرس حادثه‌زدهان)	نوان کتاب
فریده ملکی آوارس، آزیتا درای لعل	تالیف و گردآوری
دکتر رضا پور حسین	نظارت علمی
محمد رضا بذرافشان	ویراستار
انتشارات بین المللی گیوا	ناشر
موسسه پارسا مبتکر گام اول	همکار ناشر
محمد صدیق سپهری نیا	مدیر اجرایی
آزیتا گوهری	صفحه‌آرا و طراح جلد
۱۳۹۴ / اول	سال و نوبت چاپ
۱۰۰۰	شمارگان
۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۵-۴۲-۲	شابک
۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال	قیمت
میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی	آدرس
۰۹۱۲۷۹۸۱۶۵۴ - ۰۲۱ - ۶۶۵۶۲۰۴۴ - ۶۶۱۲۳۸۸۰	تلفن

فهرست مطالب

فصل اول:	۹
کلیات کتاب	۹
مقدمه	۱۱
این موضوع چه اهمیتی دارد؟	۱۶
مفاهیم اصلی کتاب	۱۹
درمان شناختی - رفتاری گروهی	۱۹
اضطراب	۱۹
استرس	۱۹
استان آذربایجان ش.ی.	۲۰
جغرافیای طبیعی	۲۱
زبان	۲۱
جمعیت	۲۱
صنعت	۲۲
هریس	۲۲
موقعیت طبیعی	۲۲
مسائل انسانی	۲۳
فصل دوم:	۲۵
ترس و اضطراب	۲۵
مقدمه	۲۷
اضطراب	۲۷
ترس و اضطراب	۲۸
عناصر ترس	۲۸
تفاوت اضطراب و ترس	۲۹
مولفه های اضطراب	۲۹
روش های کاهش اضطراب	۳۰

۳۰	آموزش آرامش عضلانی
۳۰	حساسیت‌زدایی نظام‌دار
۳۱	غرقه‌سازی
۳۱	الگوبرداری
۳۱	گروه درمانی
۳۲	نمایشگری روانی
۳۲	اختلال اضطرابی
۳۲	اضطراب بعمیم یافته
۳۳	اختلال استرس حاد
۳۴	اختلال استرس پس از حادثه
۳۵	علل اختلالات اضطرابی
۳۷	فصل سوم:
۳۷	استرس و نوجوانی
۳۹	مقدمه
۴۰	تعریف استرس
۴۲	انواع استرس
۴۲	مفاهیم استرس بنا به رویکردها
۴۳	جنبه‌های زیستی، روانی، اجتماعی استرس
۴۴	جنبه‌های روانی - اجتماعی استرس
۴۶	راه‌های کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا
۴۶	پیشگیری
۴۶	افزایش حمایت اجتماعی
۴۷	افزایش کنترل فردی
۴۷	سازماندهی بهتر محیط پیرامون
۴۷	ورزش و ارتباط آن با استرس و سلامت
۴۸	آماده شدن برای وقایع استرس‌زا

۴۸	کاهش واکنش به استرس، مهار استرس
۴۸	رویکردهای متمرکز بر فرایندهای شناختی
۴۹	مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری
۴۹	اهداف طرح مدیریت استرس عبارتند از
۴۹	نوجوانی
۵۰	تعریف نوجوانی از دیدگاه نظریه پردازان
۵۱	بحران اضطراب در نوجوانی
۵۳	فصل چهارم:
۵۳	زلزله و مدیریت بحران
۵۵	زلزله
۵۶	اثرات زلزله
۵۷	خسارات زلزله
۵۹	پیامدهای اجتماعی زلزله
۵۹	ضرورت شناخت درست مسائل روانی برای نندگان زمین لرزه
۶۱	ضربه‌های روانی زمین لرزه
۶۱	اهمیت تلاش برای جبران عوارض زلزله
۶۲	ترس از تکرار فاجعه
۶۲	یادبودها
۶۲	بحران و مدیریت آن
۶۳	مراحل مدیریت بحران
۶۳	مدیریت بحران و برنامه‌ریزی مصون سازی شهرها
۶۴	امکانات پناه‌دهی و مقابله با حوادث غیرمترقبه
۶۴	نقش برنامه‌ریزی شهری در کاهش آسیب‌پذیری شهرها
۶۷	فصل پنجم:
۶۷	گروه درمانی، مطالعات پیشین
۶۹	درمان شناختی - رفتاری

۶۹	اصول کلی در شیوه درمانی شناختی - رفتاری
۷۲	گروه درمانی
۷۲	روان درمانی گروهی
۷۳	فرآیند روان درمانی گروهی
۷۴	اهداف درمان شناختی - رفتاری
۷۵	مطالعات پیمین
۷۵	مطالعات خارجی
۷۶	مطالعات داخلی
۸۱	فصل ششم:
۸۱	بحث و نتیجه‌گیری
۸۳	بحث و گفتگو
۹۰	نتیجه‌گیری
۹۱	پیشنهادهای کاربردی
۹۳	فهرست منابع
۹۳	منابع فارسی
۹۷	منابع خارجی
۹۹	پیوست‌ها