

مقدمه‌ای بر اضطراب

مؤلفان:

محمد ارشد طالش، اسماعیل اسلامی

علی عبادی

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: ارشد طالشمکائیل، محمد، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر اضطراب/ مؤلفان محمد ارشد طالشمکائیل، اسماعیل اسلامی، علی عبادی؛ ویراستار علمی پروین فتحی گیلارلو
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۶۲ص
شابک	: ۸-۱۱-۸۷۸۵-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: اضطراب - اختلالات
موضوع	: Anxiety disorders
موضوع	: اضطراب -- درمان
موضوع	: Anxiety -- Treatment
شناسه	: ارشد طالشمکائیل، محمد، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	: محمد، اسماعیل، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: عبادی، علی، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: ۴۶۹۲۱ ب ۸۵/۸۵۷۵/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۲۷۵۲



مقدمه‌ای بر اضطراب

مؤلفان: محمد ارشد طالشمکائیل، اسماعیل اسلامی، علی عبادی

ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی: پروین فتحی گیلارلو ویراستار ادبی: شب بو محمدی

ناشر: انتشارات نایاب صفحه آرای: ژاله کلابی

طراح روی جلد: مینا معرفت

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۶ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۱۱-۸۷۸۵-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8785-11-8

صحافی: افق قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

اضطراب واکنش طبیعی و سالم انسان است. بسیاری از نظریه‌پردازان عقیده دارند که اضطراب حالت تکامل یافته‌ای است که ما را از خطرات قریب‌الوقوع آگاه می‌سازد تا بتوانیم با آن خطرات بهتر مقابله کنیم. با وجود این، اگر شدت یا مدت زمان حالت اضطرابی زیاد باشد یا بدون علت خاصی رخ دهد، ممکن است واکنشی بیمارگونه و نابهنجار باشد.

به خاطر نقش مهم و بسزایی که اضطراب در زندگی خودم داشته و همواره تجربه اضطراب در حد متوسط آن باعث موفقیت و پشتکار بیشتر من در زندگی و بخصوص در مشکلات و مواقعی بحالی و حساس بوده، اینجانب را بر آن داشت که نخستین اثر ادبی دوره دکتری رو با همکاری و هم‌حرفی برخی عزیزان، به صورت گردآوری تحت عنوان «مقدمه‌ای بر اضطراب و درمان آن» چاپ کنم.

در این کتاب سعی بر آن شده است که منابع جدیدتر راجع به اختلالات اضطرابی که بر اساس راهنمای جامع اختلالات روانی DSM-5 باشد و همچنین از منابع، تحقیقات و پژوهش‌های انجام‌یافته معاصر استفاده شود.

بی‌شک این اثر خالی از عیب و نقص نیست. ما خودمان را بی‌نیاز از انتقادات و پیشنهادات شما خوانندگان گرامی نمی‌دانیم، برای این منظور، شما بزرگواران می‌توانید نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را به اینجانب ارسال دهید تا انشالله در تجدید نظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از زحمات مدیر انتشارات نایاب که در چاپ این کتاب دایر یاری فرمودند و به چاپ این اثر همت گماشتند نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای ایشان از روی موفقیت داریم.

گروه مؤلفان

بهار ۱۳۹۶

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	فصل اول کلیات.....
۳	اضطراب.....
۶	اهمیت و ضرورت بررسی اضطراب.....
۸	اضطراب در کودکان.....
۱۰	اختلالات اضطرابی وابسته به رشد در نوجوانان.....
۱۲	فصل دوم: دیدگاه‌های نظری درباره اضطراب.....
۱۵	۱- تبیین‌های مبتنی بر عوامل فرهنگی اجتماعی.....
۱۵	۲- تبیین‌های روان‌پویشی.....
۱۷	تقسیم‌بندی مکانیسم‌های دفاعی.....
۲۲	۳- دیدگاه رفتارشناسی طبیعی و تبیین‌های زیستی رفتاری.....
۲۳	۴- موضع‌گیری‌های انسانی‌نگر و هستی‌نگر.....
۲۷	۵- تبیین‌های رفتاری‌نگر.....
۲۷	۶- تبیین‌های شناختی.....
۳۰	نشانه‌های اضطراب.....
۳۲	فصل سوم: اضطراب امتحان.....
۳۵	هراس از مدرسه.....
۳۶	دلایل هراس از مدرسه.....
۳۶	درمان هراس از مدرسه.....
۳۷	چند راهکار.....
۳۸	۱۶ نکته اساسی برای رفع اضطراب کودکان در سال اول مدرسه.....
۴۳	اضطراب آموزشی.....
۴۴	اضطراب امتحان.....

۴۶	 نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد
۴۷	 علایم اضطراب امتحان
۴۷	 مؤلفه‌های اضطراب امتحان
۴۸	 انواع اضطراب امتحان
۵۰	 شیوع اضطراب امتحان
۵۱	 الگوها و نظریه‌های اضطراب امتحان
۵۱	 ۱- الگوی شناختی- توجهی
۵۲	 ۲- الگوی فزاینده انتقالی
۵۳	 ۳- الگوی نقص مهارت‌ها
۵۵	 ۴- الگوی نقص دوگانه
۵۵	 ۵- الگوی شناختی- بازتابی
۵۶	 ۶- الگوی پردازش اطلاعات
۵۷	 علل و همبسته‌ها
۵۷	 (الف) عوامل و همبسته‌های فردی
۶۵	 (ب) عوامل و همبسته‌های خانوادگی
۶۸	 (ج) عوامل و همبسته‌های آموزشی
۷۳	 (د) عوامل و همبسته‌های فرهنگی
۷۴	 (ر) عوامل زیست‌شناسی و جسمانی
۷۴	 (ز) عوامل ژنتیکی و ارثی
۷۵	 راه‌های پیشگیری از اضطراب
۷۶	 شیوه‌های مقابله با اضطراب امتحان
۷۷	 درمان‌های دارویی
۷۷	 درمان شناختی
۷۸	 درمان منطقی- هیجانی
۷۹	 آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس
۸۰	 بازسازی شناختی
۸۲	 حساسیت‌زدایی منظم

۸۲	هیپنوز شناختی - رفتاری
۸۴	مشاور حمایتی
۸۴	الگوسازی
۸۵	آموزش توجه
۸۶	آموزش مهارت‌های مطالعه
۸۷	روش آموزش کنترل توجه
۸۹	فصل چهارم: اختلالات اضطرابی و درمان آن در DSM-5
۹۱	اختلالات اضطرابی و درمان آن DSM-5
۹۱	تفاوت ترس، اضطراب و وحشت
۹۲	اختلال اضطراب جدایی
۹۴	درمان اختلال اضطراب جدایی
۹۴	اختلال وحشت‌زدگی
۹۸	علل اختلال وحشت‌زدگی
۱۰۳	درمان اختلال وحشت‌زدگی
۱۰۵	آگورافوبیا
۱۱۱	علل فوبیاهای خاص
۱۱۳	شرطی‌سازی کلاسیک فوبیاها
۱۱۷	علت فوبیای خاص
۱۱۹	درمان فوبیای خاص
۱۲۲	اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی)
۱۲۵	علل اختلال اضطراب اجتماعی
۱۲۸	درمان اختلال اضطراب اجتماعی
۱۲۹	اختلال اضطراب تعمیم یافته
۱۳۲	علل اختلال اضطراب تعمیم یافته
۱۳۳	نظریه‌های پسیکولوژیک
۱۳۶	درمان اختلال اضطراب تعمیم یافته
۱۳۶	دارو درمانی

۱۳۷.....	روان درمانی شناختی - رفتاری
۱۳۸.....	اختلال اضطراب ناشی از ماده/ دارو
۱۴۰.....	درمان اختلال اضطراب ناشی از ماده/ دارو
۱۴۲.....	سلکتیو میوتیسم
۱۴۷.....	فصل پنجم: درمان‌های طبیعی اضطراب
۱۴۹.....	درمان‌های طبیعی اضطراب
۱۵۴.....	پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر
۱۵۶.....	اضطراب در نظریه لارنس گود
۱۵۶.....	پرسشنامه اضطراب وجودی لارنس گود
۱۵۸.....	توصیه‌هایی رایج
۱۵۹.....	منابع و مآخذ
۱۶۱.....	الف) منابع فارسی
۱۶۲.....	ب) منابع لاتین