

بارداری و اضطراب

نویسندگان:

دکتر مهدی پوراصغر، فریبا صالحی

ویژه دانشجویان پزشکی، روان‌شناسی، مشاوره، مامایی و...

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: پوراصغر، مهدی، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: بارداری و اضطراب / نویسندگان مهدی پوراصغر و فریبا صالحی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۶- ۴۴- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بیماری های روانی در بارداری - موضوع: Mental illness in pregnancy

موضوع: اضطراب در زنان - موضوع: Anxiety in women

شناسه افزوده: صالحی، فریبا، ۱۳۴۲-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ب ۲ پ ۵۸۸/ RG

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۷۶

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۳۲۹۳۶۵

شابک: ۸۰۵۸



عنوان: بارداری و اضطراب

نویسندگان: دکتر مهدی پوراصغر، فریبا صالحی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: حسین مجدیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ | چاپ دوم زمستان ۱۴۰۱ | ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶- ۴۴- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸

تهران - میدان فردوسی - خیابان انقلاب غرب - بن بست شاهرود - شماره ۶

تلفن: ۸۸۹۳۵۸۹۴ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست

مقدمه	۱۱
-------------	----

فصل اول: اضطراب چیست؟

تعریف اضطراب	۹
تفاوت اضطراب و استرس	۱۱
شیوع اضطراب	۱۲
اختلالات اضطرابی	۱۵
اندازه‌گیری اضطراب	۳۱
خلاصه	۳۴

فصل دوم: بارداری و اضطراب

آیا بارداری اضطراب آوراست؟	۳۹
چرخه‌موقعیت، افکار، احساس و رفتار در اضطراب	۴۱
عوامل موثر اضطراب دوران بارداری	۴۳
شیوع اضطراب دوران بارداری	۵۰

اندازه‌گیری اضطراب بارداری ۵۰

خلاصه ۵۱

فصل سوم: عوارض اضطراب بارداری

۱. عوارض اضطراب حین بارداری بر نتایج بارداری ۵۵

۲- عوارض اضطراب حین بارداری بر فرزندان ۵۸

خلاصه ۶۳

فصل هفتم: مدیریت و کنترل اضطراب بارداری

۱- روش‌های دارویی کنترل اضطراب بارداری ۶۷

۲- روش‌های غیردارویی کنترل اضطراب حین بارداری ۷۰

مشاوره بالگویی شناختی - رفتاری ۷۱

هیپنوتیزم درمانی ۷۵

تن‌آرامی و تنفس عمیق ۷۹

ماساژ درمانی و آروماتراپی ۸۴

طب فشاری ۸۷

ورزش ۹۶

خلاصه ۱۰۴

آن کس که ز شتر آشنایت داند که منع ماکجایت

«تکلیفی»

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

مقدمه

کتابی که در پیش‌رو دارید، گذری و مروری بر برنامه اضطراب در بارداری است، مشتمل بر پنج فصل است، که به صورتی منظم، منطقی و مستدل و بر اساس جدیدترین شواهد به دست آمده از تحقیقات و مطالعات محققین که در این راستا انجام گرفته است، نگاشته شده است. امید داریم این نوشتار، منبعی قابل اعتماد و در دسترس برای استفاده دانشجویان عزیز و ساعی و کمکی هرچند کوچک به زنان نجیب و پر تلاش این مرز و بوم باشد.

از همه کسانی که کتاب را می‌خوانند و ما را در رفع نواقص یاری می‌رسانند صمیمانه سپاسگزاری می‌نماییم.

در پایان از همکاری بی‌دریغ و دلسوزانه همه عزیزانی که در نگارش این مقاله ما را یاری نموده‌اند از صمیم قلب تشکر و قدردانی می‌نماییم.

دکتر مهدی پوراصفر - فریبا صالحی

Salehy.fariba@yahoo.com