

گنگز دای

لازمی

کاربرد علمی غلبه بر اضطراب، افشردگی،
هیجانان و محرک‌های عصبی

نویسنده:

فیث جی هارپر



سرشناسه: هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.
عنوان و نام پدیدآور: گنزدلی از مغز: کاربرد علمی غلبه بر اضطراب، افسردگی، هیجانات و محرک‌های عصبی / نویسنده فیث جی هارپر؛ مترجم سمیه (ندا) دادرس.
مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-622-6588-82-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Unfuck your brain : using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers, 2017.
عنوان دیگر: کاربرد علمی غلبه بر اضطراب، افسردگی، هیجانات و محرک‌های عصبی.
موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده
Psychic trauma -- Treatment -- Popular works
فشار روانی - کنترل Stress management بهداشت روانی Mental health
روان‌درمانی Psychotherapy
شناسه افزوده: دادرس، سمیه، ۱۳۶۳-، مترجم
رده بندی کنگره: ۵۵۲RC رده بندی دیویی: ۵۵۲۱/۶۱۶ شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۸۵۸۷۸

www.ketab.ir
گنزدلی از مغز



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com
تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸ همراهِ: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰

نویسنده: فیث جی هارپر
مترجم: سمیه (ندا) دادرس
ویراستار: ناهید راهیما
ناشر: ارمغان گیلار
طراح و صفحه آرا: زرین گراف
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
چاپخانه: آریا
قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۸۲-۹

فهرست مطالب

۶ مقدمه
۱۳ بخش اول: مغز شما در معرض آسیب روانی است
۱۳ فصل اول: به هم ریختن مغز
۲۹ فصل دوم: بازسازی مغز توسط آسیب روحی (تروما)
۴۵ فصل سوم: گندزدایی از مغز
۵۴ فصل چهارم: بهتر شدن (آموزش مغز)
۷۹ فصل پنجم: دریافت کمک حرفه‌ای؛ گزینه‌های درمان
۹۴ بخش دوم: مغز زنده شما
۹۷ فصل ششم: اضطراب
۱۰۸ فصل هفتم: خشم
۱۱۸ فصل هشتم: اعتیاد
۱۳۰ فصل نهم: افسردگی
۱۳۵ فصل دهم: اهمیت احترام به اندوه و سوگواری

مقدمه

چگونه مغز ما به هم می‌ریزد؟ بیایید علت‌های آن را برشماریم: خشم، افسردگی، اضطراب، تنش، آسیب‌های روحی، مصرف مواد، الگوهای رفتاری اشتباه، انتخاب‌ها و رفتارهای احمقانه یا حتی جمله‌ای مانند: «آره، این فقط یه سه‌شنبه‌ی تکراری و معمولیه».

نمونه‌های بسیاری که ما آن‌ها را در بردارنده‌ی بیماری‌های روانی و اختلالات ذهنی می‌دانیم، در واقع حاصل به هم ریختن مواد شیمیایی مغز و برآمده از کنار آمدن با موقعیت‌های بحرانی و رویدادهای تنش‌زا در زندگی ما هستند.

ما عادت داریم ژن‌های بی‌سواد خود را مسئول واکنش‌های مختلف به عوامل تنش‌زا و آسیب‌های روحی بدانیم. اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تنها دو تا پنج درصد از افرادی که در چنین موقعیت‌هایی گرفتار می‌شوند، ژن معیوب دارند.

بنابراین باید بدانیم که مشکل اصلی ما به احتمال زیاد، محیط زندگی و چگونگی کنار آمدن با آن است.

احساساتی مانند خشم و افسردگی، راهکارهایی کاملاً طبیعی و تطبیقی هستند. ما به‌گونه‌ای آفریده شده‌ایم که همواره برای حفظ بقا و محافظت از خود تلاش می‌کنیم و این دقیقاً همان چیزی است که مغز هنگام به هم ریختگی برای آن تلاش می‌کند.

رفتارهای ما واکنش به مسائل بیهوده‌ای است که هر روز در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. مغز ما نه تنها به رویدادهای آسیب‌زای بزرگ و حیاتی واکنش نشان می‌دهد، بلکه به روابط و تعاملات سمی روزمره نیز پاسخ می‌دهد... مانند زمانی که دیگران شما را عصبانی یا به حریم شما تجاوز می‌کنند یا حتی زمانی که نیاز شما به امنیت را نادیده می‌گیرند. مشکلات ما ترکیبی آشفته از هر دو است.