

علم الأعصاب
والتحكم بالقلق

جميع الحقوق محفوظة © 2024م

الطبعة الأولى 2024م 1445هـ

دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع

دوار الداخلية-مقابل فندق الماريوت- العبدلي- عمان- الأردن

هاتف: +962 6 4614 185 موبايل: +962 79 544 2202

واتساب: +962 79 039 0621

الموقع الإلكتروني: www.yazori.com البريد الإلكتروني: Info@Yazori.com

جميع الحقوق محفوظة © لا يُسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه أو استنساخه أو نقله، كلياً أو جزئياً، في أي شكل وبأي وسيلة، سواء بطريقة إلكترونية أو آلية، بما في ذلك الاستنساخ الفوتوغرافي، أو التسجيل أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها، دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر.

Copyright © All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

بيانات الضهرسة الأولى

المملكة الأردنية الهاشمية - دائرة المكتبة الوطنية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: 2024/7/4005

عنوان الكتاب: علم الأعصاب والتحكم بالقلق

تأليف: علوان، عامر إبراهيم

بيانات النشر: عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع 2024

الوصف المادي: 280 ص

رقم التصنيف: 616.852

الواصفات: القلق // الاضطرابات العصبية // الاضطرابات العاطفية // الإجهاد العقلي // طب الأعصاب /

الطبعة الأولى 2024م

ردمك: ISBN 978 9923 43 208 2

يتحمل المؤلف المسؤولية القانونية الكاملة عن محتوى مصنفه ولا يعبر عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

تصميم الغلاف: محمد أيوب

علم الأعصاب والتحكم بالقلق

أ. د. عامر إبراهيم علوان



اليازوري

قائمة المحتويات

المقدمة.....	١٣
الجزء الأول: تطبيق نتائج علم الأعصاب للتحكم في الخوف والقلق.....	٢٧
الفصل الأول: أساسيات الدماغ والقلق.....	٢٩
1.1 القلق في كل مكان حولنا:	٣١
2.1 فهم القلق:.....	٣١
3.1 القشرة الدماغية واللوزة الدماغية:.....	٣٣
4.1 الدماغ والمرونة العصبية:	٣٤
5.1 فهم كيف يحدد القلق في حياتك:.....	٣٩
6.1 فهم القلق في الدماغ:.....	٤٠
7.1 تحليل القلق:.....	٤٢
1.7.1 مسار القشرة الدماغية:.....	٤٣
2.7.1 مسار اللوزة الدماغية:.....	٤٦
3.7.1 الدوائر العصبية- الاتصالات بين الخلايا العصبية:.....	٥٣
4.7.1 الذكريات العاطفية التي تشكلها اللوزة الدماغية:.....	٥٥
5.7.1 اكتشاف مصدر الذكريات المستندة إلى اللوزة الدماغية:.....	٥٦
الفصل الثاني: أصل القلق: فهم اللوزة الدماغية.....	٦١
1.2 اللوزة الدماغية كحامية لك:.....	٦٣
2.2 كيف تقرر اللوزة الدماغية ما هو خطير؟.....	٦٥
3.2 ذكريات عاطفية:.....	٦٦
4.2 لغة اللوزة الدماغية:.....	٦٩
5.2 التعلم العاطفي في النواة الجانبية للوزة الدماغية:.....	٧٠
15.2 ردود أفعال اللوزة الدماغية ليست منطقية:.....	٧٣
25.2 ردود التعلم من التجربة:.....	٧٤
الفصل الثالث: كيف تنشأ القشرة الدماغية والقلق.....	٧٩
1.3 أصول القلق في القشرة الدماغية:.....	٨١
2.3 الاندماج المعرفي:.....	٨٢
3.3 القلق الذي ينشأ بشكل مستقل عن المعلومات الحسية:.....	٨٢

- 1.33 النصف الدماغي الأيسر – التخوف القلق: ٨٣.....
- 2.33 النصف الدماغي الأيمن / القلق الأساسي: ٨٣.....
- 4.3 القلق الذي ينشأ من تفسيرات القشرة الدماغية للمعلومات الحسية: ٨٤.....
- 1.43 توقع القلق/ هبة القشرة البشرية: ٨٦.....
- 5.3 الخطوة الأخيرة في مسار القشرة الدماغية إلى القلق. اللوزة الدماغية: ٨٧.....
- الفصل الرابع: تحديد أساس قلقك اللوزة الدماغية أم القشرة الدماغية أم كلاهما؟ ٩١.....
- 14 من أين يبدأ قلقك؟ ٩٢.....
- 2.4 القلق القائم على القشرة الدماغية: ٩٣.....
- 3.4 القلق القائم على اللوزة الدماغية: ٩٨.....
- الجزء الثاني: السيطرة على القلق القائم على اللوزة الدماغية ١٠٧.....
- الفصل الخامس: الاستجابة للتوتر ونوبات الهلع ١٠٩.....
- 1.5 استجابة القلق: ١١١.....
- 2.5 دور النواة المركزية في اللوزة الدماغية: ١١٤.....
- 3.5 متى تكون نوبات الهلع؟ ١١٥.....
- 4.5 كيف تساعد لوزتك الدماغية على تجاوز نوبة الهلع؟ ١١٧.....
- 5.5 كيف تساعد قشرتك الدماغية على تجاوز نوبة الهلع؟ ١١٩.....
- 1.5.5 لا تركز على نوبات الهلع: ١١٩.....
- 6.5 إلهاء نفسك: ١١٩.....
- 7.5 لا تتجمد- إعادة تدريب اللوزة الدماغية على مقاومة التجنب: ١٢٠.....
- الفصل السادس: جني ثمار الاسترخاء ١٢٥.....
- 1.6 تقنيات تعزز الاسترخاء: ١٢٧.....
- 1.1.6 استراتيجيات تركز على التنفس: ١٢٨.....
- 2.1.6 استراتيجيات تقنيات التنفس لمواجهة فرط التنفس: ١٢٩.....
- 3.1.6 استراتيجيات التنفس الحجابي: ١٣٠.....
- 2.6 تغيير أنماط التنفس بالممارسة المنتظمة: ١٣٠.....
- 3.6 استراتيجيات الاسترخاء التي تركز على العضلات: ١٣١.....
- 4.6 تصميم الاستراتيجيات لاسترخاء عضلاتك: ١٣٤.....
- 1.4.6 التصور: ١٣٤.....

- ١٣٦ 246 التأمل:
- ١٣٧ 3.4.6 التأمل - التركيز على التنفس:
- ١٣٨ 4.4.6 الاسترخاء كعملية يومية:
- ١٤١ الفصل السابع: فهم المنبهات
- ١٤٣ 1.7 النواة الجانبية lateral nucleus: 1.1.7 استخدام لغة اللوزة الدماغية:
- ١٤٣ 2.1.7 فهم المنبهات:
- ١٤٤ 2.7 من أين نبدأ؟
- ١٤٩ الفصل الثامن: لوزتك الدماغية تتعلم من خلال الخبرة
- ١٥٣ 1.8 تطوير روابط جديدة في اللوزة الدماغية:
- ١٥٥ 1.1.8 العلاج القائم على التعرض:
- ١٥٦ 2.8 أساسيات تنشيط اللوزة الدماغية وتفعيلها:
- ١٥٨ 1.2.8 فهم التعرض من خلال الممارسة في الشكل التخطيطي:
- ١٥٩ 2.2.8 أخذ الزمام:
- ١٦١ 3.2.8 اعتبارات الدواء:
- ١٦٢ 4.2.8 تقوية الروابط الجديدة:
- ١٦٣ 5.2.8 إنشاء تسلسل هرمي للتعرض:
- ١٦٤ 6.2.8 ممارسة التعرض:
- ١٦٦ 7.2.8 تلميحات مفيدة:
- ١٦٧ الفصل التاسع: نصائح من أجل تهدئة القلق الناجم عن اللوزة الدماغية
- ١٧١ 1.9 التمرين والنوم:
- ١٧٣ 1.1.9 استخدام التمرين للتغلب على القلق:
- ١٧٣ 2.1.9 أثر التمرين على الجسم:
- ١٧٣ 3.1.9 التمرين والقلق:
- ١٧٤ 4.1.9 أثر التمرين على الدماغ:
- ١٧٥ 5.1.9 أثر التمرين على اللوزة الدماغية:
- ١٧٦ 6.1.9 آثار التمرين على أجزاء أخرى من الدماغ:
- ١٧٦ 7.1.9 النوم - وقت نشط للدماغ:
- ١٧٧

- 8.1.9 صعوبات النوم: ١٧٨
- 9.1.9 قلة النوم واللوزة الدماغية: ١٧٩
- 10.1.9 التعامل مع صعوبات النوم: ١٨٠
- الجزء الثالث: السيطرة على القلق القائم على القشرة الدماغية ١٨٥
- الفصل العاشر: أنماط التفكير التي تسبب القلق ١٨٧
- 1.10 القلق وتفسير الأحداث: ١٨٩
- 2.10 إعادة الهيكلة المعرفية: ١٨٩
- 3.10 قوة التفسيرات: ١٩١
- 4.10 التفاؤل مقابل التشاؤم في القشرة الدماغية: ١٩٥
- 5.10 دوائر القلق العصبية في القشرة الدماغية: ١٩٦
- 6.10 الهوس والإكراه- التمسك بأفكار أو سلوكيات معينة: ١٩٨
- 7.10 أخطار توقع الكمال في الحياة: ٢٠٠
- 8.10 تقدير التكاليف أو الجوانب السلبية للأحداث: ٢٠١
- 9.10 الذنب والعار والقلق: ٢٠٢
- 10.10 نصف الدماغ الأيمن - القلق القائم: ٢٠٤
- الفصل الحادي عشر: كيفية تهدئة قشرة دماغك ٢١١
- 1.11 إعادة النظر في الاندماج المعرفي: ٢١٣
- 1.1.11 احذر من الاندماج المعرفي: ٢١٥
- 2.11 السيطرة على القلق - إثارة افكارك الخاصة: ٢١٧
- 1.2.11 استخدام أفكار التأقلم: ٢١٨
- 3.11 استبدال الأفكار (عندما لا تستطيع محوها): ٢١٩
- 4.11 تغيير قناة القلق: ٢٢٠
- 5.11 استبدال القلق بالتخطيط: ٢٢١
- 6.11 وجهة نظري الأدوية: ٢٢٢
- 7.11 الاهتمام بنصف الدماغ الأيمن: ٢٢٣
- 8.11 استخدام قوة اليقظة: ٢٢٤
- 9.11 نهج يقظ للقلق: ٢٢٥
- 10.11 عيش حياة أفضل مقاومة للقلق: ٢٢٦

٢٢٧ 1.10.11 من أين تبدأ ؟

٢٢٩ 2.10.11 تقوية عزيمتك:

٢٢٩ 3.10.11 تصرف رغم قلقك:

٢٢٩ 4.10.11 عش اللحظة:

٢٣٠ 5.10.11 ركز على الإيجابيات:

٢٣٠ 6.10.11 لا تبالغ في قلقك:

٢٤٥ الجزء الرابع: سبيلك لحياة أفضل

٢٤٧ الفصل الثاني عشر: تفعيل وتنشيط الخلايا العصبية معا

٢٤٨ 1.12 تنشيط الدماغ وتفعيله بالتجربة الشخصية:

٢٤٩ 2.12 الخلايا العصبية ومستقبلاتها:

٢٥١ 3.12 الخلايا التي يتم تنشيطها معاً ترتبط بعضها ببعض:

٢٥٣ 1.3.12 كيف تحدث المرونة العصبية:

٢٥٥ 4.12 الأحكام المبكرة:

٢٥٩ 5.12 تغذية الدماغ:

٢٦٧ الفصل الثالث عشر: التحكم في نشاط اللوزة الدماغية

٢٦٩ 1.13 علم الأعصاب وكيفية الاستفادة من نتائجه في تحقيق حياة أفضل:

٢٧٢ 2.13 القلق والإنذارات الكاذبة:

٢٧٧ 3.13 تخفيف القلق:

٢٧٩ 4.13 تنشيط جهازك العصبي الباراسمبثاوي:

٢٨١ 5.13 تحدي المفارقة:

٢٨٤ 6.13 تنشيط الفص الجبهي وتغيير روایتك:

٢٨٥ أولاً: الأفكار التلقائية:

٢٨٥ ثانيًا: الافتراضات:

٢٨٦ ثالثًا: المعتقدات الأساسية:

٢٨٩ الفصل الرابع عشر: إعادة تنشيط دماغك لتعزيز الحالة المزاجية الإيجابية

٢٩١ 1.14 طرق لإعادة تنشيط دماغك لتعزيز الحالة المزاجية الإيجابية:

٢٩١ (أ) تهيئة المزاج الإيجابي:

٢٩٤ (ب) كيمياء الفكاهة Humor Chemistry :

- ج) كيمياء الضوء Light Chemistry: ٢٩٥
- د) ممارسة الرياضة الهوائية (Aerobic الأيروبيك): ٢٩٥
- هـ) بناء الروايات Constructing Narratives: ٢٩٦
- و) تأثير أنماط التفكير على المزاج: ٢٩٧
- ز) تفعيل التفكير الإيجابي: ٢٩٨
- ح) التواصل الاجتماعي Social Connecting: ٣٠٠
- 214 التصرف Taking Action: ٣٠٩
- الفصل الخامس عشر: تحسين الذاكرة ٣١٥
- 1.15 الانتباه-البوابة للذاكرة: ٣١٦
- أ) بعض الطرائق لتحسين ذاكرتك: ٣١٦
- ب) بعض القيود التي تحول دون تحسن الذاكرة: ٣١٦
- ج) المتطلبات الأولية لذاكرة جيدة هي كما يلي: ٣١٨
- 2-15 انواع الذاكرة The Types of Memory: ٣٢٠
- 3.15 تداعي الأفكار وحيل الذاكرة: ٣٢٥
- 4.15 كيفية تحسين ذاكرتك: ٣٢٨
- الفصل السادس عشر: إعادة تشغيل الدماغ ٣٣٥
- 1-16 الإفطار اليومي: ٣٣٧
- 2.16 عوامل السكر: ٣٤١
- 3.16 الأحماض الأمينية: ٣٤٤
- 4.16 الفيتامينات والمعادن: ٣٤٥
- 5.16 المعادن والمغذيات النباتية: ٣٤٩
- 6.16 الحصول على الدهون الصحية: ٣٥٢
- 7.16 البروستاغلاندين Prostaglandins: ٣٥٥
- 8.16 فوسفوليبيد Phospholipids: ٣٥٧
- 9.16 النظام الغذائي والدهون والاكتئاب: ٣٥٨
- الفصل السابع عشر: العادات الصحية ٣٦٩
- 1.17 التمرين والنوم: ٣٧١
- 2.17 آثار الأرق وعدم اللياقة البدنية: ٣٧٢

- 3.17 الفوائد الصحية للتمارين الرياضية: ٣٧٨
- 4.17 دورة النوم، أو الإيقاع اليومي: ٣٨٠
- 5.17 النوم والدماغ: ٣٨١
- 6.17 تجنب الأرق: ٣٨٢
- 7.17 جودة النوم: ٣٨٥
- الفصل الثامن عشر: الطب الاجتماعي ٣٩٥**
- 1.18 نحن والمجتمعات الافتراضية: ٣٩٦
- 2.18 اللمس: ٤٠٠
- 3.18 آثار التنشئة والحرمان منها: ٤٠١
- 4.18 الترابط والتعلق: ٤٠٣
- 5.18 الخلايا العصبية المرآتية وهدف التعاطف: ٤٠٧
- الفصل التاسع عشر: القدرة على استعادة الحيوية والحكمة ٤١٧**
- 1.19 الموقف والقدرة على استعادة الحيوية: ٤١٩
- 2.19 تغيير نمطك العاطفي: ٤٢٣
- 3.19 تأثير الموقف الشخصي على مستوى القلق: ٤٢٥
- 4.19 بيتوفن والقدرة على استعادة الحيوية: ٤٢٦
- 5.19 تغييرات الدماغ في الشيخوخة: ٤٢٧
- 6.19 الاحتياط المعرفي: ٤٣٠
- 7.19 فرط الاجهاد والطب الاجتماعي: ٤٣٢
- 8.19 الحكمة: ٤٣٣
- 9.19 حس الدعابة: ٤٣٤
- (أ) فوائد الضحك: ٤٣٤
- (ب) الفوائد النفسية للفكاهة: ٤٣٥
- الفصل العشرون: الموقف اليقظ ٤٤٣**
- 1.20 إدمان وسائل الإعلام ومشاكل الانتباه: ٤٤٤
- 2.20 تركيز الانتباه: ٤٤٨
- 3.20 التأمل الباراسمبثاوي: ٤٥٠
- 4.20 البيقظة الذهنية: ٤٥٢