

به نام خدا

آسان ترین راهنمای خودیاری
مقابله با استرس و اضطراب

نویسنده: لیلی ماندرو و لورنا کامرون

مترجمان:

ماندانا سپینتا

(دانشجوی دکترای روانشناسی)

دکتر امیر قمرانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان)

عنوان و نام پدیدآور	آسانترین راهنمای خودیاری مقابله با استرس و اضطراب
مشخصات نشر	اصفهان: افسر، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۴۵ ص:، مصور: ۱۹×۵/۹ س م.
شابک	۷-۳۲-۸۰۹۸-۹۶۴-۹۷۸-۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlia.ir قابل دسترس است
یادداشت	عنوان اصلی: Stress an Anxiety: A self Help Guide
شناسه افزوده	کامرون، لورنا Cameron, Lorna
شناسه افزوده	سپنتا، ماندانا، ۱۳۴۷-، مترجم
شناسه افزوده	قمرانی، امیر، ۱۳۵۹-، مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۶۲۳۷۲

آسان ترین راهنمای خودیاری مقابله با استرس و اضطراب

ترجمه: ماندانا سپنتا (دانشجو دکتری روانشناسی)-دکتر
امیر قمرانی (عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان)
ناشر: افسر

ویراستار: اسماعیل افشار طه
چاپ، صحافی: نگار اصفهان
نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۳۲-۸۰۹۸-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: اصفهان چهارباغ، کوی سپاهان،
ساختمان امیر کبیر، تلفن: ۰۹۱۳۳۰۲۹۳۳۴

پیشگفتار

امروزه باتوجه به گسترش پژوهش‌های مربوط به اختلالات روانی، چاپ و انتشار کتاب‌های درمانی روبه افزایش است. دلیل این مدعا نقد روزافزون کتاب‌هایی است که در این زمینه تألیف و ترجمه می‌شوند. متأسفانه بسیاری از این کتاب‌ها بازاری بوده و توسط افراد غیرمتخصص تألیف یا ترجمه شده‌اند که نه تنها کمکی به خواننده نمی‌کنند بلکه موجبات کج‌فهمی او را نیز فراهم می‌آورند. ازسوی دیگر کتاب‌های تخصصی که توسط محققان روان‌شناسی و مشاوره به رشته‌ی تحریر درمی‌آیند غالباً برای استفاده‌ی عموم مناسب نیستند. به منظور رفع این خلاء، مرز در دنیا کتاب‌هایی با عناوین خودیاری (self-help) طراحی شده است که به صورت بسیار ساده و در عین حال کاربردی و علمی به افراد غیرمتخصص در عموم جامعه در حل مشکلات کمک می‌نماید. کتاب حاضر تحت عنوان «آسان‌ترین راهنمای خودیاری مقابل اضطراب و استرس و اضطراب» از این گونه کتاب‌هایی می‌باشد که با مطالعه آن خواهید توانست به سادگی مشکلات اضطرابی خود را تشخیص داده و برای بهبود درمان آن اقدام نمائید. کتاب حاضر می‌تواند مورد استفاده‌ی همه‌ی گروه‌های سنی قرار بگیرد و به دلیل برخورداری از عبارات ساده و حجم کم، گزینه‌ی مناسبی برای حل مشکلات اضطرابی و استرس می‌باشد.

آنچه خواهید خواند:

- ۱ مقدمه:
- ۳ آیا احساس اضطراب طبیعی نیست؟
- ۵ آیا من از اضطراب رنج می برم؟
- ۱۰ اضطراب چیست؟
- ۱۲ چه چیزی باعث اضطراب می شود؟
- ۱۳ چه چیزی باعث تداوم اضطراب می گردد؟
- ۱۶ خلاصه
- ۱۸ چطور می توانم اضطراب ام را بهتر کنترل و مدیریت کنم؟

مقدمه:

فردی:

- با اعصاب به هم ریخته

- نگران

- به حال

- ناتوان در کسب آرامش

- شوهر و - همبوی

همه این‌ها تیغ‌های زنده‌ای هستند که اغلب در مورد افرادی که مشکل اضطراب دارند، می‌تواند مصداق داشته باشد. اگر شخصی به علت اضطراب، دچار استرس زیاد و طولانی گردید غالباً تبعات زیادی بر او حمل می‌کند.

موضوع این کتاب اضطراب است و با هدف، یاری رساندن به خواننده در زمینه‌های زیر تلاش شده است.

۱- تشخیص این مسئله که آیا شما ممکن است از علائم اضطراب رنج ببرید یا خیر.

۲- آگاهی از این که اضطراب چیست، علت آن چیست و چگونه می‌تواند تداوم داشته باشد.

۳- غلبه بر اضطراب از طریق یادگیری و بهترین راه‌های مقابله با آن.

«جملات ذیل نمونه‌هایی است از صحبت‌های افراد» مضطرب.

– من مطمئن‌ام در این امتحان موفق نخواهم شد.

– من خسته‌ام اما به‌خاطر دلوپسی که دارم نمی‌توانم بخوابم.

– کارهایم روی هم انباشته شده، و با وجودی که سخت تلاش می‌کنم، نمی‌توانم از عهده‌ی انجام آن ب‌آیم.

– دارم کنترالم را از دست می‌دهم.

