

به نام خدا

درمان اضطراب فراگیر

رامین راشد نژاد

سرشناسه

:راشدنژاد، رامین، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور : درمان اضطراب فراگیر/رامین راشدنژاد.

مشخصات نشر : شیراز: نادریان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۲۹ص: جدول.

شابک : 978-622-6318-21-1

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : اضطراب -- اختلالات -- درمان

موضوع : Anxiety disorders -- Treatment

موضوع : شناخت درمانی

موضوع : Cognitive therapy

رده بندی کنگره : RC ۵۳۱/۲۵۱۳۹۸

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۶۹۴۳۹



درمان اضطراب فراگیر

نویسنده: رامین راشد نژاد

انتشارات: نادریان

نوبت و سال چاپ: چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۱۸-۲۱-۱

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۷۳۱۰۰۷۲۶ و ۰۷۱۳۶۳۴۸۲۹۶

ایمیل: nashrnaderian@gmail.com

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۵	فصل ۱
	اختلال اضطراب
۱۱	فصل ۲
	اختلال اضطراب فراگیر
۲۷	فصل ۳
	درت اختلال اضطراب فراگیر
۳۵	فصل ۴
	درت آنچه در راست نگرانی ما می شود
۴۵	فصل ۵
	مدیریت عارِم فیزیکی
۵۱	فصل ۶
	مدیریت علام تفکر
۶۷	فصل ۷
	مهارت های پیشرفته برای مدیریت افکار نگران کننده
۸۷	فصل ۸
	مقابله با رفتارهای که تأثیرگذار هستند
۹۹	فصل ۹
	مهارت های پیشرفته برای مقابله با ترس
۱۰۷	فصل ۱۰
	جمع بندی برنامه ها
۱۲۷	منابع

مقدمه

تبریک به داشتن شجاعتتان برای مقابله با اضطراب کنترل نگرانیتان. در این کتاب درمورد اختلال اضطراب فراگیر (عمومی)، و چگونگی مدیریت آن توضیح خواهد داده شد.

برنامه‌های ذکر شده در کتاب بر اساس درمان شناختی رفتاری (cbt) است که یک درمان مؤثر برای اضطراب و مدیریت نگرانیتان که یک مهارت است و مانند هر مهارت باید به طور منظم به کار گرفته شود تا مؤثر باشد.

در اینجا به چند مورد از نظر مردم در رابطه با این نوع درمان می‌پردازیم:

- این یک تسکین بود برای گرفتن برخی از استراتژی‌های عملی که به من کمک کرد تا بتوانم نگرانی‌های خود را کنترل کنم.
- بعد از انجام این برنامه‌ها متوجه شدم تنها من نیستم که دچار اضطراب می‌شده‌ام.

- بعد از انجام تمرینات من دوباره نسبت به خودم احساس خوبی دارم و می‌دانم اگر بیشتر روی برنامه‌ها کار کنم بهتر هم می‌شوم.

شما چگونگی کنترل اضطراب خودتان را یاد خواهید گرفت و با توجه به تفاوت‌های فردی و شخصیت‌های منحصر به فرد هر فردی امیدواریم بتوانید از خواندن مطالب لذت کافی را ببرید.