

چه باید بکني؟ وقتي که وحشت زده و نگرانی

دکتر جیم جی. کریست
مقدم بهنا کمال

سرشناسه

کریست، جیمز ج.
Crist, James J.

عنوان و نام پدیدآور

چه باید بکنی؟ وقتی که وحشت زده و نگرانی / نویسنده جیمز جی. کریست؛
مترجم بهناز کمالی؛ ویراستار شهرناز اعتمادی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۸.
۱۲۸ ص.

978-600-477-302-7

عنوان اصلی: What to do when you're scared & worried: a guide for kids, c2004.

ترس -- ادبیات کودکان و نوجوانان

نگرانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

ترس

نگرانی

کمالی، بهناز، ۱۳۴۲ - مترجم

BF۵۷۵

[ج] ۱۵۲/۴۶

۵۹۸۳۱۶۵

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

چه باید بکنی؟ وقتی که وحشت زده و نگرانی

نردبان قرمز - ۱ - زندگی ۳۶۴ | کد کتاب ۱۱۱۹

نویسنده دکتر جیمز جی. کریست James J. Crist, Ph.D

مترجم بهناز کمالی

ویراستار شهرناز اعتمادی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۳۹۹، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ گوهرا اندیشه

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com ✉ entesharat.com

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های پایدار
تهیه شده است.



فهرست

۷	مقدمه
۱۲	بخش اول: شناختن ترس ها و نگرانی های خود
۱۳	فصل ۱ انواع ترس ها و نگرانی ها
۲۱	فصل ۲ منشأ ترس ها و نگرانی ها کیجاست؟
۲۸	فصل ۳ فراری دهنده های ترس و نابودکننده های نگرانی
۴۹	فصل ۴ بشرفت: یا تمرین های مداد کاغذی
۶۰	بخش دوم: کمک گرفتن برای حل مشکلات دشوار
۶۱	فصل ۵ ترس های خارج از کنترل (فوبیا)
	فصل ۶ ترس از جدایی از والدین / سرپرست خانواده /
۷۰	مراقب (اضطراب جدایی)
	فصل ۷ نگرانی مداوم بر مدام یک ماه (اختلال اضطراب
۷۹	فراگیر)
۸۵	فصل ۸ ترسی که تو را میخکوب میکند / (حمله هراس)
	فصل ۹ فکرها و رفتارهایی که نمی توانی متوقفشان کنی
۹۳	(اختلال وسواس اجباری)
	فصل ۱۰ استرس و ترس ناشی از خاطرات وحشتناک
۱۰۴	(اختلال استرس پس از آسیب روانی)
۱۱۲	فصل ۱۱ متخصص ها چه کمکی می کنند؟
۱۱۹	توصیه هایی برای بزرگ ترها
۱۲۵	نمایه

مقدمه



مهمهٔ مطالب این کتاب دربارهٔ ترس‌ها و نگرانی‌هاست. هرکسی در مقطع از زندگی خود دچار ترس و نگرانی می‌شود. اگر همیشه یا گاهی اوقات می‌ترسید و نگران می‌شوید، این کتاب را بخوانید.

من روان‌شناسم، کودکان زیادی را دیده‌ام که می‌ترسیدند و نگران بودند. با آن‌ها کار کردم و این کتاب را براساس تجربهٔ کار با آن‌ها نوشتم. ترس‌ها و نگرانی‌های آن کودکان زندگی را برایشان دشوار کرده بود. خرد شدن خوابیدن، فکر کردن، تمرکز کردن، شاد بودن و گذراندن امور روزمره با ترس و نگرانی بسیار دشوار است.

ترس و نگرانی باعث می‌شود، وقتی تنها نیستی، احساس تنهایی کنی. لازم نیست به تنهایی با ترس‌ها و نگرانی‌هایت دست‌وپنجه نرم کنی. توصیه می‌کنم این کتاب را همراه والدین یا پدر و مادر ناتنی، پدر یا مادرخوانده، قیم، پدربزرگ یا مادربزرگ، دایی یا عمه‌ای بخوانی که از تو مراقبت و سرپرستی می‌کنند. در یادداشت صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۲۴، که مخصوص والدین یا سرپرستان

است، راهنمایی‌هایی برای بزرگ‌ترهایی آمده که از تو مراقبت می‌کنند. پس یادت باشد این صفحه‌های کتاب را به والدین یا سرپرست خودت نشان بدهی.

ممکن است به کمک بزرگسال متخصصی هم احتیاج داشته باشی که با کودکان دچار ترس و نگرانی کار کرده است، مثلاً مشاور، روان‌شناس، روان‌پزشک کودک، درمانگر یا پزشک. شاید از فکر کردن به این موضوع به وحشت بیفتی، اما این افراد متخصص واقعاً می‌توانند به تو کمک کنند.

نگرانی دانی، چطور باید از مشاور کمک بگیری، فصل ۱۱ این کتاب را بخوان.

خیلی از افراد دیگر هم می‌توانند به تو کمک کنند مثلاً می‌توانی با معلم،

مدیر مدرسه، مادر یا پدر، دوست صمیمی‌ات، همسایه مورد اعتماد،

یا یکی از هم‌محلّه‌ای‌های مدرسه و هم‌مسلك خودت یا حتی با دوستان و

هم‌سن‌وسال خودت صحبت کنی. شاید این صحبت کردن در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها

برایت آسان نباشد. شاید مدت‌هاست که ترس‌ها و نگرانی‌هایت را درون خودت نگاه

داشته‌ای و حالا نمی‌دانی چطور باید آن‌ها

را با دیگران در میان بگذاری. بهترین جا برای شروع صحبت خانواده‌ای است که در آن بزرگ شده‌ای. می‌توانی بگویی: «من از چیزی می‌ترسم و در مورد آن نگرانم. می‌شود در مورد آن با تو صحبت کنم؟» حتی به زبان آوردن این کلمات هم باعث می‌شود احساس کنی رها شده‌ای.

