

اضطراب و درمان

مؤلف:
فاطمه بن جبریه

www.ketab.ir

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ info@boualipub.com

سرشناسه	رنجبر تهرانی، فاطمه-۱۳۷۰
عنوان	اضطراب و درمان
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۶
مشخصات طاهر	۱۲۴ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۰-۶۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	حیبا
یادداشت	فارسی
موضوع	اضطراب
شناسه افزوده	
رده بندی کنگره	RC۵۳۱ / ۸۷۰ ۶۱۰ ۶
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۳۹۱۶۱
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمدهادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۱۲۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
بخش اول : آشنایی کلی با اضطراب.....	
۱.....	۹.....
۱.....	۹.....
۱۰.....	۱۰.....
۱۱.....	۱۱.....
۱۲.....	۱۲.....
۱۳.....	۱۳.....
۱۴.....	۱۴.....
۱۴.....	۱۴.....
۱۶.....	۱۶.....
۲۰.....	۲۰.....
۲۴.....	۲۴.....
بخش دوم : مولفه های اضطراب.....	
۲۹.....	۲۹.....
۳۱.....	۳۱.....
۳۲.....	۳۲.....
۳۴.....	۳۴.....
۳۵.....	۳۵.....
۳۵.....	۳۵.....

- سوگیری تفکر یا تحریفهای شناختی ۳۶
- اضطراب های عملکرد ۳۷
- عوامل نگهدارنده نظام مند ۳۸
- به دنبال چه باشیم ۳۸
- علائم رفتاری ۳۹
- علائم فیزیکی ۳۹
- شر سوم: اضطراب وسوسه ذهن ۴۳
- علائم مشترک ۴۳
- تأثیرات ضربه چیست؟ ۴۴
- واکنش های علی ضعف انصاب ۴۶
- مبارزه علیه وسوسه ذهن ۴۹
- ترس از فضای باز و وسوسه ۵۱
- ترس از ضعف و غش کردن ۵۲
- ترس از فضای سرپوشید ۵۲
- کنترل ۵۳
- آموزش ۵۶
- پیش از حد صحبت نکنید ۵۷
- آرامش ۵۸
- تفریح ۶۰
- تلویزیون چه ارزش دارد؟ ۶۱
- بازی ۶۳
- تعطیلات ۶۷

- ۷۰ آیا ساحل دریا برای افراد عصبی مناسب است؟
- ۷۰ چگونه بر اضطراب و واکنش آن مسلط شویم؟
- ۷۰ اضطراب چیست؟
- ۷۵ علایم کلی اضطراب
- ۷۵ اضطراب فکری
- ۸۳ اضطراب های جسمانی
- ۸۵ حمایت های اجتماعی
- ۸۷ اجتنام را فشار دهید
- ۸۸ از محیط دور شوید
- ۸۹ روی یک مسئله زود دست نگه دارید
- ۹۰ نفسی عمیق بکشید
- ۹۰ خواب
- ۹۳ بازسازی شناختی
- ۹۴ خودتان را از شنیدن برخی از اخبارها منع کنید
- ۹۵ یکصد کلید طلایی و کاربرد یک برای کاهش اضطراب ۵۹
- ۱۲۱ منابع و مآخذ