

۲۲۲۳۷۴

راهبردهای

مقابله ای با اضطراب

www.ketab.ir

نویسنده: فریبا دلبر نسب



سرشناسه	:	دلبرنسب، فریبا، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب/ نویسنده فریبا دلبرنسب.
مشخصات نشر	:	تهران: نویسندگان آزاد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	ک: ۳۲۱ ص: ۱۴/۵، جدول: ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-622-7021-65-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۸۷ - ۳۰۷.
موضوع	:	اضطراب -- ایران -- درمان -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Anxiety -- Treatment -- Iran -- Case studies
موضوع	:	شناخت‌درمانی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Cognitive therapy -- Iran -- Case studies
موضوع	:	روان‌درمانی گروهی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Group psychotherapy -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	:	RC۵۳۷
رده بندی دیویی	:	۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۳۴۶۳۲

نام کتاب: راهبردهای مقابله‌ای با اضطراب

نویسنده: فریبا دلبرنسب

شابک: 978-622-7021-65-3

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۳۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

چاپ: برهان

صحافی: بعثت نوین

ایمیل: nevisandeganazad@gmail.com

اینستاگرام: nevisandeganazad

امروزه به علت نوع زندگی در جوامع، اضطراب، جنبه‌ی جهان شمول دارد. جوامع بزرگتر به مراتب بیشتر از جوامع کوچک، درگیر مشکلات روانی است. اضطراب ناشی از فکر کردن به آینده وجود می‌آید که احساس می‌کنیم نا توان هستیم، فرد مضطرب به طور مستمر در مورد مسائل مهم زندگی اش از جمله اوضاع مالی، مسائل شغلی، سلامت جسمانی، روابط میان فردی و از دست دادن عزیزانش نگران است اما اگر از او بپرسند برای ترس و نگرانی چه کاری از دستش بر می‌آید مغزش هیچ پاسخی به این سوال ندارد.

فروید اضطراب را ناشی از در ماندگی می‌دانست، او نوشته است اضطراب علامتی است که به ما می‌فهماند خطری در کار است و فرد منتظر است موقعیت درمانده کننده از راه برسد.

کاش می‌دانستیم ترس از آینده، وحشت از عقب ماندن، دلهره‌ی تنهایی، وحشت از غریبی، بیکاری، تردیدها و... هرگز نه ماندگار بوده اند و نه ارزش لحظه‌های از دست رفته را دارند. خوب است بتوانیم برای رشد شخصی و خودشناسی از کمک درمانگر صاحب صلاحیت استفاده کنیم اما این تنها راه حل نیست، اگر به هر دلیل نتوانستیم و نشد، راههای دیگری نیز وجود دارد، مهم این است که تمام ما راههای منحصر به فرد خودمان را برای تغییر کردن پیدا کنیم.