

کمک‌های اولیه عاطفی

نویسنده: کی وینچ
مترجمین: محدثه عبیدی، فخره قادری، محمد رضا محب آل عبا،
محمد اسلامی، فاطمه رضایی
نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۴۰۰)
طراحی جلد: علی یار احمدی
ویراستار فنی: مریم صفری نادری
صفحه‌آرایی: مهلا هاشمی
چاپ و صحافی: متخصصان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۲-۰۹۹-۹

مرکز بخش: تهران؛ نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰ | تلفن: ۰۲۱-۹۱۳۰۶۰۱۹

وب سایت: www.motekhassasan.com

نشانی: تهران، سه راه طالقانی، پلاک ۲۶۰

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

ارتباطات
متخصصان



سرشناسه: وینچ، گای / Winch, Guy

شناسه افزوده: عبدی، محدثه، ۱۳۷۵-، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه عاطفی / نویسنده گای وینچ؛ مترجم محدثه عبدی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۱۷ ص؛ قطع رقی.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotional first aid: practical strategies for treating failure, rejection,

guilt, and other everyday psychological injuries, 2013

یادداشت: مترجمین محدثه عبدی، فائزه قادری، محمدرضا محب‌آل‌عبا، محمد اسلامی، فاطمه رضایی.

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی: راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره» و «کمک‌های اولیه عاطفی: تکنیک‌های کاربردی برای درمان احساس شکست، طرد شدن، احساس گناه و سایر آسیب‌های روان‌شناختی متداول» توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

عنوان دیگر: کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی: راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره.
عنوان دیگر: کمک‌های اولیه عاطفی: تکنیک‌های کاربردی برای درمان احساس شکست، طرد شدن، احساس گناه و سایر آسیب‌های روان‌شناختی متداول.

موضوع: خود یاری - Self-help techniques - هیجان‌ها - Emotions - بهداشت روانی - Mental health

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۱۰۲۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

فهرست مطالب

فصل اول: طرد شدن.....	۱۴
فصل دوم: تنهایی.....	۵۵
فصل سوم: فقدان و صدمه روحی.....	۹۸
فصل چهارم: احساس گناه.....	۱۳۲
فصل پنجم: نشخوار فکری.....	۱۷۵
فصل ششم: شکست.....	۲۱۰
فصل هفتم: عزت نفس پایین.....	۲۶۱