

قهرمان حل استرس

شناخت و درمان طرحواره استرس و اختلالات

شخصیتی (آگاهی = درمان)

نویسنده:

فرخنده فارسیما زن

نشر مانیان

سرشناسه	: فارسیمدان، فرخنده، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: قهرمان حل استرس: شناخت و درمان طرحواره استرس و اختلالات شخصیتی (آگاهی = درمان) / نویسنده فرخنده فارسیمدان.
مشخصات نشر	: تهران: مائیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.؛
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۴۸-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: شناخت و درمان طرحواره استرس و اختلالات شخصیتی (آگاهی = درمان).
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: Stress (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- درمان
موضوع	: Stress (Psychology) -- Treatment
رده‌بندی کنگ	: ۵۷۵BF:
رده‌بندی دیویی	: ۹۰۴۲/۱۵۵:
شماره کتابشناس ملی	: ۷۲۷-۸۱۵:



mal.vni.ir

۲۱۵۵۱۰۰۹۱

۳۰۳۱۹۶۵

مائیان

قهرمان حل استرس
«شناخت و درمان طرحواره، استرس و اختلالات شخصیتی (آگاهی = درمان)»

فرخنده فارسیمدان

نشر مائیان

چاپ و صحافی: پیشگام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۴۸-۷

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۹

ارتباط با نویسنده: ۰۹۲۱۶۸۴۲۷۵۵ - ۰۹۱۶۴۶۰۶۶۸۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	ما پنج نیاز مبنایی داریم؟
۱۴	طرحواره چیست؟
۱۴	طرحواره‌ها
۱۵	حوزه اول: بریدگی و طرد
۱۶	حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۱۶	حوزه سوم: محدودیت‌های مختل
۱۷	حوزه چهارم: دیگر جهت‌مندی
۱۷	حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۱۸	نکات طرحواره بی‌اعتمادی
۱۶	تجارب منجر به شکل‌گیری بی‌اعتمادی / بدرفتاری
۲۰	ریشه‌های طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری
۲۱	طرحواره بی‌اعتمادی و بدرفتاری
۲۲	تغییر تله رهاشدگی
۲۲	چرا طرحواره رهاشدگی در من شکل گرفته است؟

- ۲۵..... طرحواره‌های عشق.....
- ۲۸..... اهمال کاری چیست؟ و اهمال کار کیست؟.....
- ۲۹..... توصیه‌هایی برای غلبه بر اهمال کاری.....
- ۳۰..... اختلال استرسی پس از حادثه.....
- ۳۱..... چگونه (PTSD) شروع می‌گردد؟.....
- ۳۲..... چه وقت PTSD شروع می‌گردد؟.....
- ۳۴..... چرا حوادث ناگوار بسیار تکان‌دهنده هستند؟.....
- ۳۴..... آیا هر کسی بعد از یک حادثه دچار PTSD می‌گردد؟.....
- ۳۵..... چه چیزی PTSD را تشدید می‌کند؟.....
- ۳۵..... آیا حوادث روزمره هم ممکن است PTSD ایجاد کنند؟.....
- ۳۶..... چرا PTSD اثبات می‌افتد؟.....
- ۳۷..... چگونه من متوجه شوم که یک حادثه تلخ غلبه کرده‌ام؟.....
- ۳۸..... چرا اغلب PTSD تشخیص داده نمی‌شود؟.....
- ۳۸..... چگونه می‌توانم بفهمم که PTSD دارم؟.....
- ۳۹..... PTSD و کودکان.....
- ۴۱..... درمان.....
- ۴۱..... روان درمانی.....
- ۴۳..... درمان دارویی.....
- ۴۴..... درمان‌های متمرکز بر جسم.....
- ۴۵..... برای دوستان، وابستگان و همسایگان.....
- ۴۶..... انواع اختلال اضطراب.....
- ۴۶..... اختلال هراس (Panic disorder) پانیک.....
- ۴۶..... اختلال وسواس جبری (OCD).....

- اختلال تنش‌زای پس از رویداد (PTSD)..... ۴۷
- اختلال اضطراب اجتماعی..... ۴۷
- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر..... ۴۸
- ترس‌های خاص (Specific phobias)..... ۴۸
- خود بیمار انگاری یا اضطراب سلامت..... ۴۸
- خود بیمار انگاری چیست؟..... ۴۹
- علامه این اختلال چیست؟..... ۵۰
- ریشه مشکل چیست؟..... ۵۰
- در ایران این بیماری شتر است..... ۵۱
- همراهی دیگر اختلال ها..... ۵۱
- روان گسیختگی یا "اسکیزوفنی" یک اختلال روانی است..... ۵۳
- اختلال انفجاری متناوب..... ۵۵
- اختلال شخصیتی مرزی (Borderline)..... ۵۶
- ازدواج با افراد دارای اختلال مرزی..... ۵۹
- سندرم بازگشت به خانه (تأثیر ذهن ناخودآگاه را از واج)..... ۶۲
- محبوب خودپسند (اختلال شخصیت خودشیفته)..... ۶۴
- محبوب هراسان (اختلال شخصیت اجتنابی)..... ۶۵
- محبوب فرساینده (اختلال شخصیت پرخاشگر - منفعل)..... ۶۷
- محبوب غمگین (اختلال شخصیت افسرده)..... ۶۸
- محبوب سرسخت (اختلال شخصیت وسواسی)..... ۶۹
- اختلال شخصیت وابسته..... ۷۱
- اختلال شخصیت وسواسی - جبری..... ۷۱
- محبوب خودپسند (اختلال شخصیت خودشیفته)..... ۷۲

- اختلال شخصیت نمایشی..... ۷۳
- اختلال دوقطبی چیست؟..... ۷۴
- باورهای غلط و رایج در مورد اختلال دوقطبی..... ۷۶
- علائم و نشانه‌های دوره‌های ترکیبی اختلال دوقطبی..... ۷۷
- درمان اختلال دوقطبی..... ۷۷
- علائم و نشانه‌های شیدایی خفیف..... ۷۸
- درمان سادیسم در زنان و مردان..... ۷۹
- روش‌های درمان سادیسم..... ۸۱
- میسرونیا چیست؟..... ۸۱
- نخوابیدن متعجبانه بر ز اختلالات ذهنی می‌شود..... ۸۳
- اختلال خواب..... ۸۵
- چند علت عدم تمرکز حواس..... ۸۸
- مهارت شادی..... ۹۰
- استرس را جدی بگیریم!!..... ۹۱
- از کجا بفهمیم که اضطراب ما عادی است یا نه؟..... ۹۴