

مقابله با

اضطراب

www.ketab.ir

نویسنده:

بنیاد سرویس سلامت همگانی

(NHS Foundation Trust)

مترجمین:

گیتی جلیلود، ماهرخ قرائتی، سمانه السادات میرهدائی، افسانه لک

ویراستار علمی:

آنت وفائی

عنوان و نام پدیدآور: مقابله با اضطراب/ نویسنده بنیاد سرویس سلامت همگانی؛ مترجمین گیتی جلیوند... [و دیگران]؛ ویراستار علمی آنت وفائی.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌داد، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۲ص: جدول، نمودار.
 شابک: 978-622-6842-63-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه کتابی با عنوان "Coping with anxiety, c2018" است.
 یادداشت: مترجمین گیتی جلیوند، ماهرخ قرائتی، سمانه السادات میرهدائی، افسانه لک.

موضوع: اضطراب

Anxiety: موضوع

موضوع: اضطراب -- پیشگیری

Anxiety -- Prevention: موضوع

شناسه افزوده: جلیوند، گیتی، ۱۳۶۰- مترجم

شناسه افزوده: وفائی، آنته ویراستار

شناسه افزوده: انگلستان: سرویس سلامت همگانی

شناسه افزوده: Great Britain. National Health Service

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۹۵۳۶

عنوان	مقابله با اضطراب
نویسنده	بنیاد سرویس سلامت همگانی (NHS Foundation Trust)
مترجمین	گیتی جلیوند، ماهرخ قرائتی، سمانه السادات میرهدائی، افسانه لک
ویراستار علمی	آنت وفائی
ناشر	روان‌داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۶۳-۱
قیمت	۳۶۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان
 سازمان آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳
 شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷



مقدمه ناشر

یکی از راه‌های کمال و تقرب به ذات اقدس الهی، علم و دانش است. علمی که زیبایی عقل است؛ علمی که انسان خداجو در آن نشانه‌های معبود را می‌جوید و می‌یابد و علمی که هرچه فزون‌تر می‌گردد، دارنده‌ی آن را به خدا نزدیک‌تر می‌کند.

انتشارات «روان‌داد» در جهت توسعه آموزش و گسترش مفاهیم به‌روز و کاربردی روان‌شناسی با همکاری مؤسسه قاموس عدل علم‌گستر و تحت نظر مشاوره و تدریس «استاد نتاج» اقدام به تدوین و طراحی دوره‌های تربیت مترجم روان‌شناسی ویژه دانشجویان، فارغ‌التحصیلان و اساتید حوزه روان‌شناسی و مشاوره نموده است. هر واقع، کتاب حاضر، حاصل کوشش دانشجویان، متخصصان و اساتید روان‌شناسی و مشاوره در دوره آموزشی تربیت مترجم روان‌شناسی می‌باشد. در این دوره‌ها، کتاب‌های نوین و کاربردی در حیطه‌های مختلف روان‌شناسی انتخاب شده و با نگاه علمی و آموزشی در طی دوره مورد تجزیه و تحلیل و ترجمه قرار گرفته و در نهایت به اسم افراد حاضر در دوره چاپ گردیده است. امید است این دوره بتواند نیاز آموزشی دانشجویان، فارغ‌التحصیلان و اساتید این حوزه مهم را تا حد زیادی مرتفع سازد.

فهرست مطالب

۸	 مقدمه
۹	 اضطراب چیست؟
۱۵	 مدیریت علائم جسمانی اضطراب
۲۴	 مدیریت افکار اضطرابی
۳۸	 مدیریت نگرانی
۵۳	 حل مسئله
۵۵	 مدیریت اجتناب
۶۰	 خلاصه
۶۳	 واژه‌نامه