

با اضطرابم چه کنم؟

نویسنده

نزیلا رسول زاده پایدار



انتشارات پشتیبان

تهران - تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه	رسولزاده پایدار، نازیلا، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	با اضطرابم چه کنم؟/نویسنده نازیلا رسولزاده پایدار؛
مشخصات نشر	ویراستار علمی حجت عرفانیانپور.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات پشתיبان، ۱۳۹۹.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۵۳۲۱-۰
فهرست نویسی	فیفا:
موضوع	اضطراب:
موضوع	Anxiety:
موضوع	اضطراب -- درمان:
موضوع	Anxiety -- Treatment:
شناسه افزوده	عرفانیانپور، حجت، ۱۳۵۷-، ویراستار
رده بندی کنگره	BF۶۱۰/۵
رده بندی دیویی	۱۵۳/۴۶
کتابشناسی ملی	۷۳۸۷۰۰۵:

نام کتاب: با اضطرابم چه کنم
نویسنده: نازیلا رسولزاده پایدار
ویراستار علمی: حجت عرفانیانپور
ویراستار: معصومه اشتری ماهنی
ناظر ویراستار: مرتضی چشمه نور
صفحه آرا: علی مهدی زاده
طراح جلد: زهرا مهدوی
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹
ناشر: انتشارات پشתיبان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال



تلفن تماس: ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - تلفکس: ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۸

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشתיبان: www.PoshtibanPress.ir

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۸	آزادیر و تشکر
۹	مقدمه
۱۶	اضطراب سال یا اضطراب ناسالم
۲۰	اختلالات اضطرابی جزء اختلال‌های درون‌نمود
۲۸	ابعاد اضطراب
۳۲	سبک زندگی
۳۴	چرخه معیوب
۳۶	درمان
۴۴	مگر اضطراب موردی بیش از پیش‌بینی حوادثی قریب‌الوقوع هست؟!۱

پیشگفتار

دنیای بدون استرس همانند دنیای بدون محرک است. با توجه به پیشرفت روزافزون بشر و افزودن فاکتور تکنولوژی به لحظه، لحظه‌های زندگانی بحث، اضطراب نیز مطرح و کنترل آن نیز پر رنگ تر و جدی تر خواهد شد.

این که چگونه فرد بتواند آستانه‌ی تحمل خویش را بالا ببرد و یاد بگیرد چگونه با محدودیت‌ها، اضطراب را مواجه شود، یک انتخاب است. این که اجازه ندهد اضطراب، زندگی‌اش را تحت الشعاع قرار بدهد و اضطراب آسیب رسان و ناسالم و مخرب را به اضطراب سالم و سازنده تبدیل کند نیز گزینه‌ای جهت انتخاب...

حال خوب و دل‌نیز یکی از اهداف کلی بشر است و همگی در پی انجام رفتارهایی هستیم که ما را به حال خوب برساند. در این راستا حال خوب می‌تواند با فوایدی ایجاد شود که بسیار هم عالی، لذت بخش و پسندیده باشد اما مهم تر این که اجازه ندهیم که با موانعی از بین برود. با توجه به شرایط امروزه که اکثر موارد و موقعیت‌ها پیش‌بینی‌پذیری و ثبات کاملشان دچار نوسان شده، اضطراب و تنش و دلهره نیز بخشی از کوله بار افراد شده است.

این کتاب سعی دارد به صورتی کاملاً عملیاتی و ما را در مدیریت اضطراب را تعریف و تحت کنترل فرد درآورد تا بتوانیم شرایط ایجاد کننده تنش را بپذیریم و با آن‌ها سازگار شویم. مطالب ذکر شده ما حاصل بیش از یک دهه مطالعه و دره‌نگی در حوزه‌ی اضطراب و شاخه‌های به وجود آورنده‌ی آن می‌باشد. امید است مطالب جهت ایجاد آرامش، لذت و مدیریت فردی مخاطبین کاربردی واقع شود.