

خودآموز غلبه بر اضطراب

راهنمای خودآموز جهت استفاده از تکنیک های رفتاری شناختی

بر اساس کتاب

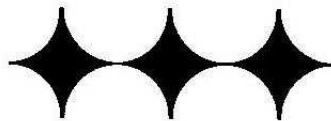
OVERCOMING ANXIETY

A self-help guide to using Cognitive Behavioral Techniques
by Helen Kennerley

نویسندگان

زهرا نظری

لیلی نظری



- سرشناسه : نظری، زهرا، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور : خودآموز غلبه بر اضطراب/ نویسندگان زهرا نظری، لیلی نظری.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۴۵۰ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۷۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتاب حاضر براساس کتاب Overcoming anxiety تألیف هلن کینرلی است.
 موضوع : اضطراب
 Anxiety
 اضطراب -- اختلالات -- درمان
 Anxiety disorders -- Treatment
 شناسه افزوده : نظری، لیلی، ۱۳۷۱-
 شناسه افزوده : کینرلی، هلن
 شناسه افزوده : Kennerley, Helen
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۶۸۴۵۲
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

خودآموز غلبه بر اضطراب

راهنمای خودآموز جهت استفاده از تکنیک های رفتاری شناختی

که نویسندگان: زهرا نظری، لیلی نظری
 که صفحه آرا: معصومه اسفندیاری
 که ناشر: صالحیان
 که طراح جلد: صالحیان
 که شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 که سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۱ - اول

بها: ۱۵۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۷۷-۵

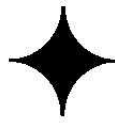
ISBN: 978-622-214-877-5

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com





فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه

فصل اول

۱۹.....	درک نگرانی، ترس و اضطراب
۲۱.....	۱-۱- پاسخ‌های عادی به استرس
۲۲.....	۱-۱-۱- از مغز شما شروع می‌شود
۲۵.....	۱-۱-۲- تغییرات بدن
۲۶.....	۱-۱-۳- تغییرات روانی
۲۸.....	۱-۱-۴- تغییرات رفتاری
۳۱.....	۲-۱- استرس طولانی مدت و بیش از حد
۳۴.....	۱-۲-۱- تغییرات بدن
۳۶.....	۱-۲-۲- تغییرات روانی
۳۸.....	۱-۲-۳- تغییرات رفتاری

فصل دوم

۴۱.....	چرخه‌هایی که اضطراب را حفظ می‌کنند
۴۳.....	۱-۲- حفظ چرخه‌های جسمی

- ۲-۲- حفظ چرخه‌های روانشناختی..... ۴۷
- ۱-۲-۲- تفکر افراطی: به انزوا کشیده شدن..... ۵۱
- ۲-۲-۲- تفکر همه یا هیچ..... ۵۳
- ۳-۲-۲- استانداردهای غیر واقعی..... ۵۳
- ۳-۲-۲- انتخاب توجه و دید: نگاه به سمت تاریک یعنی توجه به نیمه خالی لیوان..... ۵۴
- ۱-۳-۲-۲- مبالغه آمیز..... ۵۴
- ۲-۳-۲-۲- تعمیم بیش از حد..... ۵۵
- ۳-۳-۲-۲- نادیده گرفتن موارد مثبت..... ۵۶
- ۴-۳-۲-۲- اسکن کردن..... ۵۷
- ۴-۲-۲- تکیه بر شهود داشتن احساس جرات..... ۵۸
- ۱-۴-۲-۲- عطف به قانع..... ۵۸
- ۲-۴-۲-۲- استدلال احساسی..... ۵۹
- ۵-۲-۲- سرزنش خود: منتقد درونی..... ۶۱
- ۱-۵-۲-۲- سرزنش و انتقاد از خود..... ۶۱
- ۲-۵-۲-۲- نامگذاری..... ۶۲
- ۱-۲-۵-۲-۲- من چه اهمی هستم!..... ۶۲
- ۳-۵-۲-۲- شخصی کردن امور..... ۶۲
- ۶-۲-۲- نگران کننده: سریع و آهسته به جایی نرسید..... ۶۳
- ۷-۲-۲- تفکر هدفجویانه همه چیز بد نیست..... ۶۶
- ۸-۲-۲- الگوهای حفظ عاطفی: خلق و خوی مهم است..... ۶۸
- ۹-۲-۲- چرخه‌های حفظ رفتاری: جستجوی راحتی..... ۶۹
- ۱-۹-۲-۲- اجتناب و فرار..... ۶۹
- ۲-۹-۲-۲- محرک و الکلی..... ۷۱
- ۱۰-۲-۲- اطمینان..... ۷۲

- ۷۳..... ۲-۳- چرخه های حفظ اجتماعی: شرایط غیر مفید.....
- ۷۳..... ۲-۳-۱- موقعیت های استرس زا.....
- ۷۴..... ۲-۳-۲- روابطی که باعث ایجاد استرس می شود.....
- ۷۶..... ۲-۴- درک چرخه ها.....
- ۷۶..... ۲-۵- چرا من؟.....

فصل سوم

- ۷۹..... علل یابی: چرا من؟.....
- ۸۱..... ۳-۱- نوع شخصیت، زن ها و خانواده.....
- ۸۳..... ۳-۲- محیط، استرس های زندگی و حمایت اجتماعی.....
- ۸۷..... ۳-۳- روش های روانی و مقابله ای.....
- ۹۱..... ۳-۴- خلاصه.....
- ۹۹..... ۳-۴-۱- مشکلات برجسته گذاری یا تشخیص توسط متخصصان.....

فصل چهارم

- ۱۰۱..... ترس ها و تگرانی ها: برجسته ها.....
- ۱۰۲..... ۴-۱- فوبیا.....
- ۱۰۵..... ۴-۱-۱- فوبیای خاص.....
- ۱۰۵..... ۴-۱-۱-۱- فوبیای گربه.....
- ۱۰۶..... ۴-۱-۱-۲- هراس استفراغ.....
- ۱۰۹..... ۴-۱-۱-۳- آگورافوبیا.....
- ۱۱۳..... ۴-۲- اختلال هراس.....
- ۱۱۸..... ۴-۳- اضطراب اجتماعی (هراس اجتماعی).....
- ۱۲۳..... ۴-۴- هیپوکندریازیس.....
- ۱۲۷..... ۴-۵- اختلال اضطراب فراگیر.....
- ۱۳۲..... ۴-۶- اختلال وسواس فکری عملی.....

۷-۴- اختلال استرس پس از سانحه ۱۴۱

فصل پنجم

مدیریت مشکلات با استفاده از CBT ۱۵۱

۱-۵- مقدمه ۱۵۱

۲-۵- CBT چیست و چرا کار می کند ۱۵۴

فصل ششم

مدیریت نگرانی ها، ترس ها و اضطراب ها چه می توانم بکنم؟ ۱۶۱

۱-۶- راهبردهای مقابله ۱۶۲

فصل هفتم

با ترس ها و نگرانی های خود آشنا شوید ۱۷۵

۱-۷- مدیریت احساسات بدن (تنفس کنترل شده) ۱۹۱

۲-۷- مدیریت احساسات بدنی (II: آرامش کاربردی) ۱۹۹

۱-۲-۷- آرامش طولانی (LR) ۲۰۴

۱-۲-۷- LR در عمل: مدیریت مشکلات خواب ۲۰۸

۲-۲-۷- LR در عمل: مدیریت درد فیزیکی ۲۰۹

۲-۲-۷- آرامش موقتی ۲۱۱

۳-۲-۷- آرامش ساده ۲۱۱

۱-۳-۲-۷- آرامش ساده در عمل: مدیریت نگرانی ها و ناراحتی ها ۲۱۳

۴-۲-۷- آرامش کاربردی- فینال بزرگ ۲۱۵

۱-۴-۲-۷- آرامش کاربردی در عمل: حفظ آرامش در جمع ۲۱۶

۲-۴-۲-۷- آرامش کاربردی در عمل: مدیریت نگرانی ها ۲۱۷

۵-۲-۷- مشکلات در آرامش ۲۱۹

✦ پیشگفتار ✦

به طور خاص، این یک واقعیت است که ما برای زنده ماندن به نگرانی ها، ترس ها و هیجاناتی نیاز داریم و اینکه ما در حرفه مدیریت اضطراب ها ناکارآمد عمل می کنیم و بایست از این استرس رها شویم.

در دهه گذشته برخی تحولات کلیدی همچون شناخت بیش تر مغز و استرس، مشکلات ناشی از نگرانی، در مورد اهمیت مهربانی در بهبودی از مشکلات روانی، و نقش ورزش در مقابله پرداخته شده است و در این کتاب با پذیرش این موارد سعی شده که راهکار مناسب بیان شود.

واقعیت این است که تحقیقات فزاینده ای در مورد اختلالات اضطرابی خاص انجام شده است و اکنون کتابهای خودآموز زیادی در زمینه وحشت، نگرانی، اضطراب اجتماعی، اختلال وسواس فکری، اضطراب سلامتی و استرس پس از سانحه ارائه شده است.

در کتاب حال حاضر چیزهای بیشتری برای راهنمایی در غلبه بر انواع مختلف اضطراب دارید و امیدوارم که دریابید که این جلد واحد تفاوت زیادی در زندگی شما جهت زندگی بهتر و کنترل استرس ایجاد می کند.