

اختلال اضطراب فراگیر

ریچارد بنکس

مترجم:

فرزانه افشاری

www.ketab.ir

سرشناسه	Banks, Richard : بنکس، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور	: اختلال اضطراب فراگیر / ریچارد بنکس ؛ مترجم فرزانه افشاری.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۲۶۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The generalized anxiety disorder.
موضوع	: اضطراب — اختلالات — درمان Anxiety disorders — Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	: افشاری، فرزانه، ۳۷۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۳۱RC
رده بندی دیویی	: ۸۵۲۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۱۵۵۹۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

اختلال اضطراب فراگیر

فرزانه افشاری

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۰

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۲۶۹-۱

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

۴۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ مترجم:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیسیت:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

۱۹	 مقدمه
۲۳	 فصل اول: درک فرایندهای داخلی شما
۲۳	 چگونه می توانید خود را از درون درک کنید؟
۲۵	 الگوهای تفکر غیر مفید
۲۹	 افکار، باورهای اصلی و رفتارها
۳۴	 افکار منفی
۳۶	 خلاصه
۳۷	 فصل ۲: اضطراب چیست؟
۴۱	 دلایل اضطراب
۴۴	 چگونه اضطراب ما را متوقف می کند؟
۴۸	 خلاصه
۴۹	 فصل ۳: اختلال اضطراب فراگیر
۴۹	 اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟
۵۱	 علائم اختلال اضطراب فراگیر
۵۲	 اضطراب عادی در مقابل اختلال اضطراب فراگیر
۵۴	 علل
۵۵	 تشخیص
۵۷	 درمان
۵۸	 خلاصه

فصل ۴: زندگی با اختلال اضطراب فراگیر ۵۹

نگرانی بیش از حد و غیرقابل کنترل	۵۹
چرا افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر خیلی ناراحت هستند؟	۶۲
اختلال اضطراب فراگیر چگونه می تواند بر روابط شما تأثیر بگذارد؟	۶۴
غلبه بر برجسب	۶۷
مواردی که باید در مقابل فردی که دوستش دارید و مبتلا به اختلال اضطراب	
فراگیر است از آن اجتناب کنید.	۷۰
خلاصه	۷۲

فصل ۵: راهکارهایی برای مقابله با علایم فیزیکی ۷۳

مراقبت از خود و آرامش	۷۳
کاهش استرس	۷۴
غذای مغز	۷۵
تمرین فیزیکی منظم	۷۶
وقت خود را در فضای باز بگذرانید.	۷۷
به اندازه کافی بخوابید	۷۸
تکنیک های تنفس	۷۹
خلاصه	۸۰

فصل ۶: راهکارهای شروع به مقابله با افکار تحریک کننده اضطراب،

نگرانی و اختلالات شناختی ۸۱

کنترل افکار خود	۸۲
تنظیم هیجانی	۸۳
مراقبه / مدیتیشن	۸۴
درمان شناختی - رفتاری (CBT)	۸۵