

روش های مقابله با نگرانی

مارتین - آنتونی

ترجمه: مهندس مهدی عابدینی - طاهره روحپرور



به کوشش: استاد حسنعلی میرزایی

ایران آباد و سربلند

با مصرف کالای ایرانی

آیا می‌دانید با مصرف یک کالای

خارجی چند کارگر ایرانی بیکار می‌شوند؟

ما نیز کاغذ ایرانی مصرف می‌کنیم

فهرست



● فصل اول: فهم نگرانی.....	۱۳
□ دو نوع نگرانی.....	۱۹
○ نگرانی ثمربخش.....	۱۹
○ نگرانی بی‌ثمر.....	۲۰
□ تأثیر نگرانی.....	۲۱
○ شناختی.....	۲۲
○ رفتاری.....	۲۲
○ روان شناختی.....	۲۳
○ اجتماعی.....	۲۳
□ فهم نگرانی خود.....	۲۴
□ نظارت بر خود.....	۲۵
□ نکاتی برای سودمندی نظارت بر خود.....	۲۶
□ موضوعات رایج نگرانی.....	۲۷
□ نگرانی‌های اصلی خود مشخص کنید.....	۳۰
● فصل دوم: مصمم شدن به ایجاد تغییر.....	۳۳
□ چه‌گونه تغییر مؤثر واقع خواهد شد؟.....	۳۶
□ اهداف واقع بینانه.....	۳۷
□ انتظارات واقع بینانه.....	۳۸

۳۹. □ هزینه‌ها و فواید نگرانی
۴۰. ○ حواسپرتی
۴۰. ○ کاهش اضطراب
۴۰. ○ خرافه پرستی
۴۱. ○ توجه و اطمینان یابی
۴۱. ○ اجتناب از وقایع ناخوشایند
۴۱. ○ کنترل دیگران
۴۱. ○ آمادگی
۴۲. ○ حل مسئله
۴۲. □ دلایل موافق و مخالف باگیری کنترل نگرانی
۴۳. □ تمهید به تغییر
۴۷. ● فصل سوم: دو سیستم عصبی بدن
۴۹. □ دو سیستم عصبی بدن
۵۱. □ آرمیدگی
۵۱. ○ آرمیدگی به عنوان یک مهارت
۵۲. ○ فواید تمرین مرتب آرمیدگی
۵۲. ○ انتخاب یک تکنیک آرمیدگی
۵۳. □ تکنیک آرمیدگی
۵۳. ○ علایم
۵۳. □ تکنیک‌های ویژه
۵۴. ○ آرمیدگی ماهیچه‌ای تدریجی
۵۴. ○ دستورالعمل اجرای PMR
۵۷. □ تنفس دیافراگمی
۵۸. ○ سندروم تهویه‌ی شدید ریوی
۵۹. ○ دستورالعمل تنفس دیافراگمی
۶۰. □ تصویرپردازی هدایت شده
۶۰. ○ دستورالعمل‌هایی برای تصویرپردازی هدایت شده
۶۱. ○ صحنه‌ی تصویرپردازی هدایت شده
۶۳. □ مدیتیشن
۶۴. ○ دستورالعمل‌هایی برای تمرین مدیتیشن

۶۷	● فصل چهارم: تغییر نحوه‌ی تفکر
۶۹	□ خلاصه‌یی از سابقه‌ی شناخت درمانی
۷۱	□ شناخت‌ها و نگرانی‌ها
۷۳	□ تحریفات شناختی رایج
۷۳	□ مبالغه در تهدید
۷۴	□ ذهن خوانی
۷۵	□ تفکر همه با هیچ
۷۵	□ تفکر فاجعه‌آمیز
۷۶	□ اظهارات بایدی
۷۷	□ افکار «چه می‌شود اگر...»
۷۷	□ فیلترسازی ذهنی
۷۸	□ تعمیم بیش از حد
۸۰	□ اهمیت ندادن به مهارت‌های مقابله
۸۱	□ تکنیک‌های ویژه‌ی تغییر تفکر
۸۱	□ مواجهه با تفکر فاجعه‌آمیز
۸۴	□ بررسی شواهد موجود
۸۵	□ تحلیل هزینه - منفعت
۸۷	□ ماشین زمان
۸۸	□ در زمان حال زندگی کردن
۹۱	● فصل پنجم: واکنش متفاوت
۹۴	□ رفتارهای نگرانی چه چیزی هستند؟
۹۵	□ رفتارهای ناشی از نگرانی چه تأثیری دارند؟
۹۸	□ انواع رایج رفتارهای نگرانی
۹۸	○ خرافه‌پرستی
۹۸	○ واریسی
۹۹	○ تکرار
۹۹	○ آمادگی افراطی
۱۰۰	○ دقت بیش از حد
۱۰۰	○ اطمینان‌یابی
۱۰۱	○ اجتناب

- ۱۰۲ حذف رفتارهای نگرانی
- ۱۰۳ هزینه‌ها و فواید حذف رفتارهای نگرانی
- ۱۰۴ تغییر نحوه‌ی واکنش
- ۱۰۶ اگر دچار مشکل شدید!
- ۱۰۷ جایگزین رفتارهای نگرانی

- ۱۱۱ ● فصل ششم: پذیرش عدم قطعیت
- ۱۱۳ □ عدم قطعیت چیست؟
- ۱۱۴ □ نگرانی و عدم تحمل، نسبت به عدم قطعیت
- ۱۱۶ □ آیا واقعاً عدم قطعیت ناخوشایند است؟
- ۱۱۷ □ عدم بردباری نسبت به عدم قطعیت را چه گونه حل کنیم؟
- ۱۱۸ □ مشخص کردن نوع نگرانی
- ۱۲۰ □ ارزیابی مجدد باورهای مثبت، نسبت به نگرانی
- ۱۲۲ □ از اجتناب شناختی بپرهیزید.
- ۱۲۳ □ غلبه بر گرایش منفی نسبت به مشکلات
- ۱۲۴ □ یادگیری تحمل عدم قطعیت

- ۱۲۷ ● فصل هفتم: مدیریت زمان
- ۱۳۰ □ مدیریت مؤثر زمان
- ۱۳۰ ○ گام اول: رشد آگاهی
- ۱۳۲ ○ گام دوم: تحلیل چه‌گونگی صرف زمان خود
- ۱۳۳ ○ گام سوم: برنامه‌ریزی برای زمان خود
- ۱۳۵ □ نکاتی برای برنامه‌ریزی موفق
- ۱۳۶ ○ گام چهارم: ارزیابی برنامه‌ریزی خود
- ۱۳۷ □ مقابله با طفره‌روی
- ۱۳۷ ○ چرا افراد طفره می‌روند؟
- ۱۳۸ □ غلبه بر طفره‌روی

- ۱۴۲ ● فصل هشتم: برقراری رابطه‌ی جسورانه
- ۱۴۵ □ ارتباطات چه تأثیری بر نگرانی دارند؟
- ۱۴۹ □ شما می‌توانید جسورتر باشید!

- ۱۴۹ گام اول: تعریف وضعیت
 ۱۵۰ گام دوم: بیان خود
 ۱۵۱ گام سوم: پیشنهاد یک راه حل
 ۱۵۱ گام چهارم: مطرح کردن پیامدها
 ۱۵۲ چه وقت مشکل به وجود می آید؟
 ۱۵۳ چه وقت در تنگنا قرار می گیرید؟
 ۱۵۳ چه وقت با یک فرد پرخاشگر برخورد کنید؟
 ۱۵۴ وقتی کسی گوش نمی کند!
 ۱۵۵ وقتی خشم مزاحمت ایجاد می کند!
 ۱۵۵ وقتی نیازها ناسازگار است.
- ۱۵۷ ● فصل نهم: مواجهه با نگرانی
- ۱۵۹ چرا اجتناب مضر است؟
 ۱۶۲ معجزه‌ی خوگیری
 ۱۶۴ چرا برای مقابله با نگرانی از مواجهه‌سازی استفاده کنیم؟
 ۱۶۴ چه گونه با نگرانی‌های خود مواجه شویم؟
 ۱۶۵ گام اول: لیست کردن نگرانی‌ها
 ۱۶۵ گام دوم: ایجاد سلسله مراتب خود
 ۱۶۶ گام سوم: تمرین مهارت‌های تصویرپردازی
 ۱۶۷ گام چهارم: انتخاب یک نگرانی و مواجهه با آن
 ۱۶۸ گام پنجم: به کارگیری مهارت‌های مدیریت اضطراب
 ۱۶۸ طق مواجهه‌سازی با نگرانی چه انتظاری می‌رود؟
 ۱۶۹ نکاتی برای مواجهه‌سازی موفق
- ۱۷۳ ● فصل دهم: آشنایی با دارودرمانی
- ۱۷۶ مزایا و مضرات دارودرمانی
 ۱۷۷ به کارگیری دارودرمانی برای درمان اضطراب و نگرانی
 ۱۷۸ ضد افسردگی‌ها
 ۱۷۹ مهارکننده‌های بازجذب انتخابی سروتونین
 ۱۷۹ مهارکننده‌های بازجذب سروتونین - نوروپینفرین
 ۱۸۰ داروهای ضد اضطراب

- ۱۸۰ بنزودیازپین‌ها ☐
- ۱۸۱ آزاپیرون‌ها ☐
- ۱۸۱ سایر انتخاب‌های دارویی ☐
- ۱۸۱ هیدوکسیزین ☐
- ۱۸۲ پریگابالین ☐
- ۱۸۲ داروهای گیاهی ☐
- ۱۸۳ آیا باید از دارودرمانی استفاده کنید؟ ☐

www.ketabchi.ir