

اضطراب

می‌خواهم امروز درمان بشوم، نه فردا!

لیلی امیرسرداری

انتشارات لوح دانش

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشتقات نشر
مشتقات ظاهری
فروست
شابک
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتاب‌شناسی ملی

امیر سرداری، لیلی، ۱۳۶۲ -
اضطراب/ لیلی امیرسرداری
تهران: لوح دانش، ۱۳۹۱
۹۰ ص
می‌خواهم امروز درمان بشوم نه فردا، ۲.
۸-۲۸-۰۰۹-۱۰۹-۶۰۰-۹۷۸
کتابنامه ص ۹۰. اضطراب - اختلالات - درمان.
۱۳۹۱ الف ۵۸/الف ۵۷۵/BF
۱۵۲/۴۶
۲۸۰۶۵۳۳ ملی



نام کتاب: اضطراب
به کوشش: لیلی امیرسرداری
نمونه‌خوان: شبنم سلمانیان
نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: قدیانی
ناشر: انتشارات لوح دانش
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲
تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳ - ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳
مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتشارات حافظ نوین
تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

www.lohedanesh.com

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-004-2

شابک دوره: ۲-۰۰۴-۱۰۹-۶۰۰-۹۷۸

ISBN 978-600-109-028-8

شابک: ۸-۰۲۸-۱۰۹-۶۰۰-۹۷۸

- ۳- اختلال اضطراب فراگیر..... ۳۸
- علائم اضطراب فراگیر ۳۸
- ۴- اضطراب جدایی در کودکان..... ۳۹
- ۵- اختلال وسواس - اجباری ۳۹
- ۶- استرس پس از سانحه ۴۰
- ۷- فوبی اجتماعی..... ۴۱
- ۸- اختلال استرس حاد ۴۱
- ۹- اضطراب از مصرف مواد مخدر..... ۴۲
- ۱۰- اضطراب از حالت طبی عمومی .. ۴۲
- ۱۱- فوبی های خاص..... ۴۲
- انواع اضطراب..... ۴۵
- ضربه تولد..... ۴۵
- ۱- اضطراب واقع بینانه..... ۴۵
- ۲- اضطراب روان رنجور..... ۴۶
- ۳- اضطراب اخلاقی یا وجدان..... ۴۶
- علل اضطراب..... ۴۶
- رابطه اضطراب و سن ۴۷
- رابطه اضطراب و جنسیت..... ۴۸
- مضرات اضطراب..... ۴۸
- فواید اضطراب..... ۴۹
- مقدمه‌ای بر درمان..... ۵۱
- ۳۷ راهکار درمانی ۵۲
- ۱- آرامش ذهن..... ۵۲
- ۲- موضوعات لذت بخش را تجسم کنید..... ۵۲
- ۳- ورزش کنید..... ۵۲
- ۴- راحت بخوابید..... ۵۲
- ۵- برنامه ریزی کنید ۵۳
- ۶- روابط زناشویی داشته باشید..... ۵۴
- ۷- یک موقعیت فرضی ایجاد کنید..... ۵۴
- ۸- به یاد خدا باشید..... ۵۵
- ۹- به متخصص طب سوزنی مراجعه کنید..... ۵۵
- ۱۰- با روش الگوبرداری آشنا شوید..... ۵۵
- ۱۱- با روش آرامیدگی آشنا شوید..... ۵۵
- ۱۲- روش تمرکز ذهن..... ۵۶
- ۱۳- از میوه‌ها و روغن‌ها استفاده کنید..... ۵۶
- ۱۴- از گیاهان دارویی استفاده کنید..... ۵۶
- ۱۵- به موسیقی گوش دهید..... ۵۷
- ۱۶- خواب مصنوعی را امتحان کنید..... ۵۷
- ۱۷- از رایحه‌های مؤثر بهره بگیرید..... ۵۸
- ۱۸- یادداشت برداری کنید..... ۵۸
- ۱۹- در زمان حال باشید..... ۵۸
- ۲۰- بخندید..... ۵۸
- ۲۱- استحمام کنید..... ۵۸
- ۲۲- حساسیت زدایی منظم..... ۵۸
- ۲۳- جرأت آموزی را تجربه کنید..... ۶۰
- ۲۴- رنگ‌ها را بشناسید..... ۶۰

- ۲۵- تنفس خود را کنترل کنید..... ۶۱
- ۲۶- ماساژ درمانی را امتحان کنید..... ۶۱
- ۲۷- ورزش یوگا را امتحان کنید..... ۶۲
- ۲۸- روش اتوژنیک را امتحان کنید..... ۶۲
- ۲۹- فعالیت‌های اجتماعی خود را
گسترش دهید..... ۶۳
- ۳۰- پیاده‌روی کنید..... ۶۳
- ۳۱- از تکنولوژی دور شوید..... ۶۳
- ۳۲- از سیگار و الکل پرهیز کنید..... ۶۳
- ۳۳- میان وعده غذایی میل کنید..... ۶۴
- ۳۴- مثبت اندیش باشید..... ۶۴
- ۳۵- آدامس بجوید..... ۶۴
- ۳۶- به کارهای خیرخواهانه بپردازید
..... ۶۴
- ۳۷- آب‌درمانی را امتحان کنید..... ۶۵
- پیوست..... ۶۷
- ورزش یوگا..... ۶۹
- حرکت ملخ..... ۶۹
- اتوژنیک..... ۷۰
- آمادگی..... ۷۱
- اجرا..... ۷۲
- ۶- ریلکسیشن..... ۷۳
- شروع کار..... ۷۳
- برگه ثبت اضطراب..... ۸۰
- تست اضطراب کتل..... ۸۰
- در ۶۰ دقیقه..... ۸۸

تندرستی بدن هر چند به درجه کمال رسد به
خودی خود نمی تواند سبب تندرستی روح شود و
حال آنکه برعکس، تندرستی روح همه نیکویی های
ممکنه را در جسم ایجاد کند.

افلاطون

مقدمه مؤلف

افزایش روزافزون یافته‌های علمی در حوزه‌ی روان‌شناسی آن را به یکی از پویاترین رشته‌ها تبدیل کرده است و هر ساله صدها کتاب در این زمینه به چاپ می‌رسد. شاید اغراق نباشد که بگوییم، نیمی از کتب علمی منتشر شده، در این زمینه است! کتبی که بیشتر جنبه سرگرم کننده دارد و خواننده را ناامید از درمان و افزایش آگاهی می‌کند تا بدان‌جا که خواننده نمی‌داند آیا این مکتوبات یافته‌های علمی هستند یا صرفاً جنبه سرگرمی دارند؟

همین امر ما را بر آن داشت که به چاپ کتبی که خدایا آنها بر همگان آشکار است، همت گماریم. این کتب علاوه بر علمی بودن آن و بیان آخرین یافته‌های علمی، دارای نثری روان است تا هر کس به میزان معرفت خود از آن بهره جوید.

کتاب حاضر بر اساس DSM IV و مجموعه‌ای کامل از آخرین

درمان‌ها نوشته شده است. با امید به این‌که هر کس با هر هدفی که این کتاب را می‌خواند به مقصود خویش نایل آید.

www.ketab.ir