
روش‌های مقابله با نگرانی

مارتین م. آنتونی

ترجمه‌ی: مهندس مهدی عابدینی - طاهره روحپور



به کوشش: استاد حسنعلی میرزاجکم

سرشناسه :	آنتونی، مارتین ام ۱۹۶۴ م - Antony, Martin M
عنوان و نام پدیدآور :	روش‌های مقابله با نگرانی / دکتر مارتین م. آنتونی / ترجمه:
مشخصات نشر :	مهدی عابدینی ، طاهره روح‌پرور به کوشش حسنعلی میرزاییگی قم آئینه دانش ، ۱۳۸۹ .
مشخصات ظاهری :	۱۹۲ ص: جدول
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۵۵-۴
موضوع :	وخت‌زدگی- به زبان ساده - درمان - روان‌کاوی
شناسه افزوده :	عابدینی ، مهدی، ۱۳۴۶، مترجم - روح‌پرور ، طاهره، ۱۳۴۸، مترجم حسنعلی میرزاییگی ، ۱۳۴۰، گردآورنده
رده بندی کنگره :	RC ۵۳۵ / ۱۸ د ۹ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۸۵۲۲۳۰۶ شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۳۱۳۴۰

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

روش‌های مقابله با نگرانی

دکتر مارتین ام. آنتونی

ترجمه: مهندس مهدی عابدینی ، طاهره روح‌پرور

به کوشش استاد حسنعلی میرزاییگی

ناشر آئینه دانش
نوبت چاپ اول ، ۱۳۹۱
صفحه آرا زهرا حسن خانی - سهیلا گرنه زاده
قیمت ۵۵۰۰ تومان
شمارگان ۵۰۰ جلد
لیتوگرافی صیام
چاپخانه جعفری

ISBN: 978-600-215-055-4

**

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۵۵-۴

فهرست

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

- 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 یادگیری کنترل نگرانی
- ۴۳. □ تعهد 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 یا هیچ
۷۵	□ تفکر فاجعه‌آمیز
۷۶	□ اظهارات بایدی
۷۷	□ افکار «چه می‌شود اگر...!»
۷۷	□ فیلترسازی ذهن
۷۸	□ تعمیم بیش از حد
۸۰	□ اهمیت ندادن به مهارت‌های مبتدی
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

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

● فصل ششم: پذیرش عدم قطعیت ۱۱۱

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

● فصل هفتم: مدیریت زمان ۱۲۷

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

● فصل هشتم: برقراری رابطه‌ی جسورانه ۱۴۳

- ارتباطات چه تأثیری بر نگرانی دارند؟ ۱۴۵
- شما می‌توانید جسورتر باشید! ۱۴۹

- گام اول: تعریف وضعیت ۱۴۹
- گام دوم: بیان خود ۱۵۰
- گام سوم: پیشنهاد یک راه حل ۱۵۱
- گام چهارم: مطرح کردن پیامدها ۱۵۱
- چه وقت مشکل به وجود می آید؟ ۱۵۲
- چه وقت در تنگنا قرار می گیرید؟ ۱۵۳
- چه وقت با یک فرد پر خاشاک برخورد کنید؟ ۱۵۳
- وقتی کسی گوش نمی کند! ۱۵۴
- وقتی خشم مزاحمت ایجاد می کند! ۱۵۵
- وقتی نیازها ناسازگار است ۱۵۵

● فصل نهم: مواجهه با نگرانی ۱۵۷

- چرا اجتناب مضر است؟ ۱۵۹
- معجزه‌ی خوگیری ۱۶۲
- چرا برای مقابله با نگرانی از مواجهه‌سازی استفاده کنیم؟ ۱۶۴
- چه گونه با نگرانی‌های خود مواجه شویم؟ ۱۶۴
- گام اول: لیست کردن نگرانی‌ها ۱۶۵
- گام دوم: ایجاد سلسله مراتب خود ۱۶۵
- گام سوم: تمرین مهارت‌های تصویرپردازی ۱۶۶
- گام چهارم: انتخاب یک نگرانی و مواجهه با آن ۱۶۷
- گام پنجم: به کارگیری مهارت‌های مدیریت اضطراب ۱۶۸
- طی مواجهه‌سازی با نگرانی چه انتظاری می‌رود؟ ۱۶۸
- نکاتی برای مواجهه‌سازی موفق ۱۶۹

● فصل دهم: آشنایی با دارودرمانی ۱۷۳

- مزایا و مضرات دارودرمانی ۱۷۶
- به کارگیری دارودرمانی برای درمان اضطراب و نگرانی ۱۷۷
- ضد افسردگی‌ها ۱۷۸
- مهارکننده‌های بازجذب انتخابی سروتونین ۱۷۹
- مهارکننده‌های بازجذب سروتونین - نوروپینفرین ۱۷۹
- داروهای ضد اضطراب ۱۸۰

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

www.ketab.ir