

غلبہ پر اضطراب

نویسندگان:

لی بروکس، ندا هوگان، الیز فلیت، ژانت فری لند، فردریک کولت،
اما ریتنینگ، ریچارد ون هسویک

مترجمین: نسترن مقدم تبریزی، فرنوش السادات حسینی

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر اضطراب/نویسندگان لی بروسان... و دیگران؛ مترجمین نسترن مقدم تبریزی، فرنوش السادات حسینی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات استاد نتاج، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۲۵۰۰۰۰ ریال: 978-600-96321-8-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Coping with anxiety, 2010.

یادداشت: نویسندگان لی بروسان، برندا هوگان، الیز فلایت، ژانت فری لند، فردریک کولت، اما لایتینگ، ریچارد ون هسویک.

موضوع: اضطراب — اختلالات — درمان — به زبان ساده

موضوع: Anxiety disorders -- Treatment -- Popular works

موضوع: شناخت درمانی — به زبان ساده

موضوع: Cognitive therapy -- Popular works

شناسه افزوده: لی

شناسه افزوده: Brosa Lee

شناسه افزوده: هم تبریزی، نسترن، ۱۳۵۴ - مترجم

شناسه افزوده: Moghadam Tahmineh, Nastaran

شناسه افزوده: حسینی، فرنوش السادات، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۳۹۷ - ۶۸/۳۱ K

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۴۲۲۱

نام کتاب	غلبه بر اضطراب
نویسندگان	لی بروسان، برندا هوگان، الیز فلایت، ژانت فری لند، فردریک کولت، اما لایتینگ، ریچارد ون هسویک
مترجمین	نسترن مقدم تبریزی، فرنوش السادات، حسینی
ناشر	استاد نتاج
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول/ ۱۳۹۷
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۲۱-۸-۳
قیمت	۲۰۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، ضلع شمالی فلکه اول صادقیه،

خیابان سازمان آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

آدرس وبسایت: www.OstadNataj.com



مقدمه مترجمین

به نام خالق یکتا

تا کی مگر به ساحل آرامشی رسم

عمری چو موج - دوم این اضطراب را

اضطراب حسی آشناست که همه ما آن را هر روز با درجات متفاوت تجربه می‌کنیم. بسیاری از نگرانی‌های ما بیهوده است. در ما خوب می‌دانیم که نگرانی و اضطراب بی‌خودی چاره‌ی کار ما نیست و هیچ کمکی به بهبود شرایط موجود نمی‌کند و فقط حالمان را بدتر می‌کند، اما ناخودآگاه برای مواردی نگران هستیم که هیچ - ی نگرانی ندارد. پیامدهای اضطراب به شدت زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آدلر معتقد است اضطراب، زندگی فرد را تا حدود زیادی تلخ می‌کند و امید او به ایجاد زندگی آرام نابود می‌کند. افراد مضطرب بیشتر به خودشان فکر می‌کنند تا دیگران و آنها همیشه از تغییر موقعیت و شروع هر کاری بیشتر احساس اضطراب و هراس می‌کنند. اضطراب یا نگرانی کاملاً طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند. مهم نبوده است برخورد با آن است. کتابی که در دست دارید به شما در درک اضطراب و ارائه‌ی تکنیک‌هایی برای کنترل آن و مدیریت اضطراب و حل آن کمک می‌کند. هدف ما نیل به سلامت روانی است، اینکه همه‌ی افراد با اضطراب ممکن است برای هر کسی در زندگی اتفاق بیفتد، اما شما با شناسایی آن می‌توانید از تبدیل شدن آن به یک معضل جدی جلوگیری کنید. کتاب حاضر گنجینه‌ای سودمند و قابل درک در دستانتان است، امید است مطالب این کتاب شما را در این مسیر یاری کند.

در پایان، در صورتی لطف استادان گرامی، فارغ‌التحصیلان و دانشجویان عزیز روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی شامل ما خواهد شد که نظرات خود را از طریق انتشارات استاد نتاج، در اختیار اینجانبان قرار داده تا در چاپ بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

فہرست مطالب

۸	مقدمہ
۹	اضطراب چیست؟
۱۲	مدیریت علائم جسمانی اضطراب
۲۰	مدیریت افکار اضطراب آور
۳۰	مدیریت تگانی
۴۳	حل مسئلہ
۴۴	مدیریت اجتناب
۴۹	خلاصہ

مقدمه

اکثر مردم در لحظاتی از زندگی‌شان اضطراب را تجربه می‌کنند. هنگامی که حس می‌کنیم مورد تهدید واقع شده‌ایم و نمی‌توانیم با آن وضعیت مقابله کنیم، احساسی که به ما دست می‌دهد اضطراب است. شرایطی که ممکن است باعث اضطراب افراد شود عبارتند از: امتحان، مصاحبه‌ی شغلی یا سخنرانی عمومی. اضطراب احساسی است که هر کسی آن را تجربه می‌کند ولی برای برخی از مردم اضطراب می‌تواند غیر قابل تحمل باشد.

حسی شبیه به این است که اضطراب همیشه وجود دارد. در حقیقت، این احساس آن قدر شدید است که افراد را از انجام کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، باز می‌دارد. بنابراین، اضطراب می‌تواند به شدت ناراحت کننده باشد.

این کتاب برای کمک به شما در درک اضطراب نوشته شده است. همچنین تکنیک‌هایی را برای کمک به کاهش اضطراب‌تان ارائه می‌کند.