

لغت  
نوام

# مدیریت اضطراب

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

Website: [www.psychokid.com](http://www.psychokid.com)

۱۰۳ ..... روانه روانه روانه روانه روانه

۶۰۱ ..... روانه روانه

۶۰۱ ..... روانه روانه

۸۰۱ ..... روانه روانه

۰۱۱ ..... روانه روانه

۲۱۱ ..... روانه روانه

### فهرست

۷ ..... مقدمه

۹ ..... فصل ۱: دشمن خود، اضطراب را بشناسید

۱۷ ..... فصل ۲: دوست خود، اضطراب را بشناسید

۲۵ ..... فصل ۳: همه چیز در مورد حالت وحشت زدگی

۳۳ ..... فصل ۴: کنترل وحشت زدگی به کمک تنفس آرام

۴۳ ..... فصل ۵: همه چیز در مورد انواع هراس

۴۹ ..... فصل ۶: مدیریت هراس به کمک رویارویی با ترس ها

۵۹ ..... فصل ۷: همه چیز در مورد نگرانی

۶۵ ..... فصل ۸: هنر درست اندیشیدن

۷۹ ..... فصل ۹: همه چیز در مورد تنش و تپیدگی

۸۵ ..... فصل ۱۰: کنترل تنش با به کارگیری آرام سازی عضلانی

۹۳ ..... فصل ۱۱: پیشرفت خود را بررسی کنید

۹۹ ..... پیوست: درمان دارویی اضطراب



- ۱۰۱ ..... فایده‌ها و ضررهای درمان دارویی
- ۱۰۳ ..... واژه‌نامه
- ۱۰۷ ..... فهرست خصیصه‌های شخصی
- ۱۰۸ ..... برگه مقابله با مشکلات
- ۱۱۰ ..... تمرین‌هایی از دام‌های فکری
- ۱۱۱ ..... برگه تعیین هدف

.....	۷
.....	۶
.....	۷۱
.....	۵۲
.....	۳۳
.....	۲۲
.....	۲۲
.....	۶۵
.....	۵۹
.....	۶۷
.....	۵۸
.....	۲۶
.....	۶۶

## مقدمه

کتابی که در دست دارید به موضوع اضطراب، نگرانی و حملات وحشت زدگی، با نگاهی متفاوت پرداخته است.

در این کتاب سعی کرده‌ام با رویکرد شناختی رفتاری، موضوع اضطراب را بررسی کنم و ضمن توضیح علت‌های زیربنایی تجربه اضطراب، راهکارهایی ساده و عملی برای مدیریت آن ارائه دهم.

با مطالعه این کتاب درمی‌یابید که اضطراب و نگرانی تجربه‌ای مرضی یا بیمارگونه نیست، بلکه واکنشی طبیعی به قرار گرفتن در شرایط خطرناک است؛ خواه این خطر واقعی و عینی باشد، خواه ذهنی و ادراک شده. اضطراب پیامی است روشن از وجود خطری که موقعیت، منزلت، آبرو، اعتبار و... ما را تهدید می‌کند. اضطراب از ما می‌خواهد برای از بین بردن خطر گامی مؤثر و سودمند برداریم، ولی بسیاری از ما به جای برداشتن گام‌هایی مؤثر برای رفع خطر، خود اضطراب را مشکل اصلی قلمداد و آن را کنترل می‌کنیم. در حالی که همین تلاش برای خاموش کردن زنگ خطری که اضطراب به صدا درآورده است تبدیل به مشکل اصلی بسیاری از انسان‌ها می‌شود. در این کتاب، فرایند مدیریت و کمک گرفتن از این زنگ خطر را گام به گام توضیح داده‌ام. امیدوارم گام کوچکی در ارتقای کیفیت زندگی شما باشد.