

چه باید بکنی؟ وقتی که وحشت زده و نگرانی

کریست
مترجم: نیاز کمالی

www.ketab.ir

سرشناسه

کریست، جیمز ج.
Crist, James J.

عنوان و نام پدیدآور

چه باید بکنی؟ وقتی که وحشت زده و نگرانی / نویسنده جیمز جی. کریست؛
مترجم بهناز کمالی؛ ویراستار شهرناز اعتمادی.

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۸.

۱۲۸ ص.

978-600-477-302-7

What to do when you're scared & worried: a guide for kids, c2004.

عنوان اصلی: c2004. a guide for kids

ترس -- ادبیات کودکان و نوجوانان

نگرانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

ترس

نگرانی

کمالی، بهناز، ۱۳۴۲ -- مترجم

BF۵۷۵

ج ۱۱۵۲/۴۶

۵۹۸۳۱۶۵

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

پادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

چه باید بکنی؟
وقتی که وحشت زده و نگرانی

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۲۶۴ - کتاب ۱۱۱۹

نویسنده دکتر جیمز جی. کریست James J. Crist, Ph.D

مترجم بهناز کمالی

ویراستار شهرناز اعتمادی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ دوم ۱۴۰۰، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۵۵-۸۸۵

info@entesharat.com entesharat.com

@nardebanbooks nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده است.



فهرست

۷	مقدمه
۱۲	بخش اول: شناختن ترس ها و نگرانی های خود
۱۳	فصل ۱ انواع ترس ها و نگرانی ها
۲۱	فصل ۲ منشأ ترس ها و نگرانی ها کجاست؟
۲۸	فصل ۳ فراری دهنده های ترس و نابودکننده های نگرانی
۴۹	فصل ۴ پیشرفت: با تمرین های مداد کاغذی
۶۰	بخش دوم: کمک گرفتن برای حل مشکلات دشوار
۶۱	فصل ۵ ترس های خارج از کنترل (فوبیا)
	فصل ۶ ترس جدایی از والدین / سرپرست خانواده / مراقب (اضطراب جدایی)
۷۰	فصل ۷ نگرانی مداوم به علت نگرانی (اختلال اضطراب فراگیر)
۷۹	فصل ۸ ترسی که تو را میخکوب می کند / (حملات)
۸۵	فصل ۹ فکرها و رفتارهایی که نمی توانی متوقفشان کنی (اختلال وسواس اجباری)
۹۳	فصل ۱۰ استرس و ترس ناشی از خاطرات وحشتناک (اختلال استرس پس از آسیب روانی)
۱۰۴	فصل ۱۱ متخصص ها چه کمکی می کنند؟
۱۱۲	توصیه هایی برای بزرگ ترها
۱۱۹	نمایه
۱۲۵	

مقدمه



همه مطالب این کتاب درباره ترس‌ها و نگرانی‌هاست. هرکسی در مقطعی از زندگی خود دچار ترس و نگرانی می‌شود. اگر همیشه یا گاهی اوقات می‌ترسید و نگران می‌شوید، این کتاب را بخوانید.

من روان‌شناسم، کودکان زیادی را دیده‌ام که می‌ترسیدند و نگران بودند. با آن‌ها کار کرده‌ام. این کتاب را براساس تجربه کار با آن‌ها نوشته‌ام. ترس‌ها و نگرانی‌های آن کودکان زندگی را برایشان دشوار کرده بود. خوردن، خوابیدن، فکر کردن، تمرکز کردن، شاد بودن و گذراندن امور روزمره با ترس و نگرانی بسیار دشوار است.

ترس و نگرانی باعث می‌شود، وقتی تنها نیستی، احساس تنهایی کنی. لازم نیست به تنهایی با ترس‌ها و نگرانی‌هایت دست‌وپنجه نرم کنی. توصیه می‌کنم این کتاب را همراه والدین یا پدر و مادر ناتنی، پدر یا مادرخوانده، قیم، پدربزرگ یا مادر بزرگ، دایی یا عمه‌ای بخوانی که از تو مراقبت و سرپرستی می‌کنند. در یادداشت صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۲۴، که مخصوص والدین یا سرپرستان