

راهنمای عملی برای مقابله با اضطراب اجتماعی

در زندگی اجتماعی، محیط کار و مکان‌های عمومی

نویسنده: دیوید شانلی

مترجم: ایلناز شیرعلیان و ترگل شیرعلیان



انتشارات گون‌نگار

سرشناسه	شنلی، دیوید : Shanley, David
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی برای مقابله با اضطراب اجتماعی/ نویسنده دیوید شانلی؛ مترجم ایلناز شیرعلیان و ترگل شیرعلیان؛ ویراستار شایان صولتی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Social anxiety workbook for work, public & social life : strategies to decrease shyness and increase confidence in any situation, 2018.
موضوع	Social phobia-- Treatment درمان جمع‌هراسی-- درمان Anxiety -- Treatment اضطراب -- درمان
شناسه افزوده	شیرعلیان، ایلناز، مترجم
شناسه افزوده	شیرعلیان، ترگل، مترجم
رده‌بندی کنگره	RC۵۵۲:
رده‌بندی دیوپی	۶۱۶/۵۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۴۰۸۶۵:



راهنمای عملی برای مقابله با اضطراب اجتماعی (در زندگی اجتماعی، محیط کار و مکان‌های عمومی)

نویسنده: دیوید شانلی

مترجم: ایلناز شیرعلیان و ترگل شیرعلیان

ویراستار: شایان صولتی

طراح جلد: امین فارابی

صفحه‌آرا: هادی عادل‌خانی

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۸-۰

چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد

قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ gutenbergpublication www.myketab.com

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان‌خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست مطالب

مقدمه	۷
نحوه‌ی استفاده از این کتاب	۹
بخش ۱: درک اضطراب اجتماعی	۱۱
بخش ۲: جعبه ابزار ضد اضطراب	۳۳
بخش ۳: زندگی اجتماعی	۵۵
بخش ۴: در محیط کار	۸۹
بخش ۵: در مکان‌های عمومی	۱۲۳
بخش ۶: نگاهی به آینده	۱۵۱
منابع	۱۶۷

مقدمه

طی سال‌ها تجربه در برخورد با اضطراب اجتماعی که خودم نیز درگیر آن بوده‌ام و درمان صدها فرد مبتلا به این بیماری، می‌دانم که غلبه بر اضطراب اجتماعی چالشی دشوار است. من سال‌ها در مطب خصوصی خود در درمان فردی و گروهی بزرگسالان مبتلا به اضطراب اجتماعی تخصص داشته‌ام و از بیمارانی که سخت تلاش می‌کردند تا بر چنگال ظاهراً آهنین اضطراب که بر زندگی‌شان رخنه کرده غلبه کنند، چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام.

بخشی از انگیزه‌ای که در ابتدا مرا به این کار کشاند، مبارزه‌ی خودم بود. یادم می‌آید که بچه‌ای خجالتی بودم و هر زمان که احساس می‌کردم در موقعیت سختی قرار دارم، هجوم شدید آدرنالین را تجربه می‌کردم؛ این تجربه می‌توانست پاسخ دادن به یک سؤال در کلاس، رفتن به یک گردش با خانواده‌ام و یا شروع یک کلاس جدید یا فعالیت فوق برنامه در مدرسه باشد. هر زمان که مجبور می‌شدم با غریبه‌ها ملاقات کنم یا با افرادی که زیاد با آن‌ها آشنایی ندارم صحبت کنم احساس می‌کردم قلبم تند می‌زند، شکمم فشرده می‌شود و دمای بدنم بالا می‌رود. در این جور مواقع خشکم می‌زد و نمی‌توانستم چیزی برای گفتن پیدا کنم. با وجود آنکه خوش‌شانس بودم و دوستان خوبی پیدا کردم، اضطراب اجتماعی در تمام دوران راهنمایی، دبیرستان و کالج (جایی که روابط اجتماعی من با جنس مخالف شروع شد زیرا من در حد مرگ از صحبت کردن با زنان می‌ترسیدم) ادامه داشت.

بخشی از بهبود قابل توجهی که به آن دست پیدا کردم در نتیجه‌ی تمرین نظریه‌ها، مفاهیم

و راهکارهایی بود که در حین دریافت دکترای روان‌شناسی آموختم. شما نیز در این کتاب ایده‌ها و تکنیک‌هایی را که من آموختم یاد خواهید گرفت و مطمئن هستم که آن‌ها می‌توانند زندگی شما را درست مانند زندگی من تغییر دهند.

این کتاب با پوشش موقعیت‌های رایجی که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، راهکارهایی برای بهبود عملکرد در آن موقعیت‌ها ارائه می‌دهد. مزیت راهکارهای تغییر شخصیتی که در این کتاب ذکر شده این است که از آن‌ها می‌توان فراتر از موقعیت‌های خاص استفاده کرد. مثال‌های ارائه شده به شما کمک می‌کنند تا بر بیشتر موقعیت‌های محرک اضطراب‌زا پیروز شوید.

به عبارت دیگر، حتی اگر وضعیت خاص شما را با جزئیات مطرح نکند، می‌توانید مطمئن باشید که این راهکار در بخشی دیگر به کار شما می‌آید. به عنوان مثال راهکاری که برای صحبت‌های اجباری در اتاق انتظار پزشک استفاده می‌شود، می‌تواند در موقعیت صحبت کردن با یک غریبه در اتوبوس نیز به کار رود.

به این راهکارها ایمان داشته باشید! بسیاری از بیمارانم را مشاهده کرده‌ام که در زندگی به دستاوردهای مهمی دست یافته‌اند، فعالیت‌های جدیدی را تجربه کرده‌اند، اعتماد به نفس‌شان را بالا برده‌اند و دوستی‌های جدید و سایر روابط عالی را که اضطراب اجتماعی همیشه مانع از آن می‌شد، برقرار کرده‌اند. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.