



مدیریت اضطراب

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: صاحی علی، ۱۳۴۳ - Sahebi, Ali
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت اضطراب/ علی صاحی.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۳۷-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: اضطراب - درمان
موضوع: Anxiety - Treatment
موضوع: ترس
موضوع: Fear
موضوع: نگرانی
موضوع: Worry
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ص ۲ ۵۸الف/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۱۴۹۰۲



مدیریت اضطراب

نویسنده: دکتر علی صاحی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان
صفحه آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حسینی
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ - قیمت: ۹۰ تومان
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صریر - ص. خاف - علی
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com

@sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱: دشمن خود، اضطراب را بشناسید	۹
فصل ۲: دوست خود، اضطراب را بشناسید	۱۷
فصل ۳: همه چیز در مورد حالت وحشت زدگی	۲۵
فصل ۴: کنترل وحشت زدگی به کمک تنفس آرام	۳۳
فصل ۵: همه چیز در مورد انواع هراس	۴۳
فصل ۶: مدیریت هراس به کمک رویا و ترس ها	۴۹
فصل ۷: همه چیز در مورد نگرانی	۵۹
فصل ۸: هنر درست اندیشیدن	۶۵
فصل ۹: همه چیز در مورد تنش و تنیدگی	۷۹
فصل ۱۰: کنترل تنش با به کارگیری آرام سازی عضلانی	۸۵
فصل ۱۱: پیشرفت خود را بررسی کنید	۹۳
پیوست: درمان دارویی اضطراب	۹۹



- 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

www.ketab.ir

مقدمه

کتابی که در دست دارید به موضوع اضطراب، نگرانی و حملات وحشت‌زدگی، با نثری متفاوت پرداخته است.

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

با مطالعه این کتاب درمی‌یابید که اضطراب و نگرانی تجربه‌ای مرضی یا بیمارگونه نیست، بلکه واکنشی طبیعی به تراز گرفتن در شرایط خطرناک است؛ خواه این خطر واقعی و عینی باشد، خواه ذهنی و ادراکی باشد. اضطراب پیامی است روشن از وجود خطری که موقعیت، منزلت، آبرو، اعتبار و... 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 به شکل اصلی قلمداد و آن را کنترل می‌کنیم. در حالی که همین تلاش برای خاموش کردن زنگ خطر 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 گام‌به‌گام توضیح داده‌ام. امیدوارم گام کوچکی در ارتقای کیفیت زندگی شما باشد.