

رهایی از حملات پانیک

تألیف: بابک قاسمی خانقاه



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی



سرشناسه : قاسمی خانقاه، بابک، ۱۳۴۸-
 عنوان و نام پدیدآور : رهایی از حملات پانیک / تألیف بابک قاسمی خانقاه.
 مشخصات نشر : تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۳ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۵-۰۵۵-۷ ریال ۴۰۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : حمله‌های سراسیمه‌زا
 موضوع : **Panic attacks**
 موضوع : سراسیمه‌زدگی
 موضوع : **Panic disorders**
 رده بندی کنگره : RC۵۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۰۰۰۰۰۰۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۵۷۹



مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

عنوان: رهایی از حملات پانیک

مؤلف: بابک قاسمی خانقاه

ویرایش: شورای بررسی مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نشر و پخش: مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۵-۰۵۵-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول :

۷ حقایق در باره حملات پانیک

فصل دوم:

۵۵ شناسایی و تشخیص حملات پانیک

فصل سوم:

۹۵ آیا حملات پانیک قابل درمان است؟

فصل چهارم:

۱۳۳ آشنایی با راهکارهای درمانی برای غلبه بر حملات پانیک

فصل پنجم:

۱۷۷ تکنیکهای سودمند و کاربردی برای رهایی از حملات پانیک

فصل ششم:

۲۲۵ توجه به عواملی که می توانند باعث تشدید حملات پانیک شوند