

کتاب کار ترس برای نوجوانان

(گسیختن چرخه حملات ترس، نگرانی و اضطراب)

یادگیری صحبت راجع به ترس او اضطراب

شناسایی نقاط قوت

برقراری ارتباط با دیگران

www.ketab.ir

- سرشناسه : کیسن، دبرا Kissen, Debra
- عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار ترس برای نوجوانان (گسیختن چرخه حملات ترس، نگرانی و اضطراب) ... / نویسندگان دبرا کاس
- باری گلدمن کوهن، کاتی فاین ابیتول؛ مترجمین مریم زینالی، ناهید جهانشاهی حصاری، زهرا برزگر.
- مشخصات نشر : تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۲ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۰-۴
- نوعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی :
- anic & The panic workbook for teens : breaking the cycle of fear, worry. attack
- موضوع : اضطراب -- دستنامه‌ها
- موضوع : Anxiety -- Handbooks, manuals, etc
- موضوع : ترس -- دستنامه‌ها
- موضوع : Fear -- Handbooks, manuals, etc
- موضوع : سراسیمه‌زدگی -- دستنامه‌ها
- موضوع : Panic disorders -- Handbooks, manuals, etc
- موضوع : جسم و جان -- دستنامه‌ها
- موضوع : Mind and body -- Handbooks, manuals, etc
- موضوع : جسم و جان درمانی -- دستنامه‌ها
- موضوع : Mind and body therapy -- Handbooks, manuals, etc
- شناسه افزوده : کوهن، باری گلدمن
- شناسه افزوده : Cohen, Bari Goldman
- شناسه افزوده : ابیتول، کتی فاین
- شناسه افزوده : Abitbol, Kathi Fine
- شناسه افزوده : زینالی، مریم، ۱۳۵۳ - مترجم
- شناسه افزوده : جهانشاهی حصاری، ناهید، ۱۳۶۰ - مترجم
- شناسه افزوده : برزگر، زهرا، ۱۳۵۹ - مترجم
- رده بندی کنگره : RC۵۳۵/ک۹۷۲ ۱۳۹۶
- رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۲۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۲۷۴۹۷



کتاب کار ترس برای نوجوانان
(گسیختن ترس، نگرانی و اضطراب)

بادگیری صحبت راحم به ترس او اضطراب

شناسایی نقاط قوت

برقراری ارتباط با دیگران

نویسندگان: دبرا کاسین، باری گلدن کون، کاتی فاین آبتول
مترجمین: مریم زینالی، ناهید جهانشاهی - صابز، زهرا برزگر

ناشر: دیلماج

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۰-۴

شمارگان: ۱۰۰۰

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۰۹۱۲۶۰۸۴۶۶۱-۶۶۴۸۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	فهرست مطالب
۱۱	مقدمه
۱۳	فعالیت یکم: ترس و اضطراب
۱۵	خلاصه ارزیابی
۱۷	فعالیت دوم: مطالعه راجع به ترس موجب ترس در من می‌شود
۱۸	فعالیت سوم: بدنی که دچار ترس است
۲۳	فعالیت چهارم: آگاه بدن
۲۳	داستان اشلی
۲۶	فعالیت پنجم: زندگی، ریشه عین، رنگی - ترس
۲۶	داستان ایوان
۲۸	فعالیت ششم: طوف دیگر ترس اضطراب است
۲۸	داستان شری
۳۲	فعالیت هفتم: این فقط یک هشدار غلط است
۳۳	ارزیابی
۳۴	فعالیت هشتم: از ترس تا اختلال ترس
۳۵	جیلیان و سامانتا
۳۷	فعالیت نهم: توجه آگاهانه به افکار اضطرابی
۴۰	فعالیت دهم: چرخه اضطراب ناگهانی
۴۲	گزینه‌های اجزای حس - بدن
۴۲	گزینه‌های جزء تشکیل دهنده فکر
۴۴	فعالیت یازدهم: دنبال کردن اضطراب
۴۴	داستان جرمی
۴۶	فعالیت دوازدهم: به خودتان پاداش دهید
۴۶	داستان جنیفر
۴۷	فعالیت سیزدهم: رقابت سالم
۴۸	داستان جو
۴۹	فعالیت چهاردهم: مهمان دعوت شده به پارتی

۸ ■ کتاب کار ترس برای نوجوانان

- ۵۱..... فعالیت پانزدهم: نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود
- ۵۴..... فعالیت شانزدهم: هزینه اضطراب درمان نشده
- ۵۴..... داستان کایل
- ۵۷..... فعالیت هفدهم: تنهایی دست به اقدامی نزن
- ۵۷..... داستان استفانی
- ۶۰..... فعالیت هیجدهم: ساخت یک ذکر مبارزه با اضطراب
- ۶۱..... داستان استیو
- ۶۵..... فعالیت نوزدهم: فاجعه آمیز ترین تفکر
- ۶۸..... فعالیت بیستم: از تفکر فاجعه آمیز تا تفکر واقع گرایانه
- ۷۰..... فعالیت بیست و یکم: این نه فقط همان چیزی است که می‌گویید، بلکه نحوه گفتن آن است
- ۷۰..... داستان اتان
- ۷۳..... فعالیت بیست و دوم: خستگی در اثر اضطراب ناگهانی
- ۷۳..... داستان کارلی
- ۷۴..... فعالیت بیست و سوم: ناراحتی در مقابل نگرانی
- ۷۶..... فعالیت بیست و چهارم: درخواست کمک از اطرافیان: مراجعه به مربیان در زمینه اضطراب
- ۷۹..... فعالیت بیست و پنجم: دستور اضطراب شما چیست؟
- ۸۷..... فعالیت بیست و ششم: نوشتن نام پاداش
- ۸۸..... فعالیت بیست و هفتم: زمان پیش افتادن از باشگاه اضطراب
- ۹۰..... جدول تمرین قرار گیری در معرض انگیزش درونی
- ۹۰..... فصل بیست و هشتم: تکیه بر اضطراب
- ۹۱..... ایوان و زو
- ۹۲..... فعالیت بیست و نهم: آیا به ایجاد حس نگرانی پرداخته‌اید؟ خوب است!
- ۹۴..... فعالیت سی‌ام: تنفس خود را تنظیم کنید، اضطراب خود را تنظیم کنید
- ۹۶..... آنچه که نیاز دارید
- ۹۸..... فعالیت سی و یکم: تمرینات فشار- بالاتنه
- ۱۰۰..... سرو صدا راه بیندازید
- ۱۰۱..... فعالیت سی و دوم: می‌خواهید زندگی‌تان چطور باشد؟
- ۱۰۷..... فعالیت سی و سوم: قرار دادن خویش در معرض زندگی ارزشمند

کتاب کار ترس برای نوجوانان ■ ۹

- فعالیت سی و چهارم: دنبال کردن مسیر پیشرفت خود ۱۱۰
- فعالیت سی و پنجم: بازی پنهان کردن و جستجو کردن با اضطراب ۱۱۳
- فعالیت سی و ششم: مراحل باقیمانده اضطراب خود را مشخص کنید ۱۱۷
- فعالیت سی و هفتم: وقتی تمامی روشهای دیگر با شکست روبرو می‌شوند، برعکس آن را انجام دهید ۱۱۹
- فعالیت سی و هشتم: وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، اضطراب هم به جلو می‌رود ۱۲۱
- داستان اتان، ادامه داستان قبلی ۱۲۱
- فعالیت سی و نهم: یک روز قرار گیری در معرض موجب راندن اضطراب می‌شود ۱۲۵
- فعالیت چهلم: توصیه مسافران همراه ۱۲۹

مقدمه

وقتی نوزده ساله بودم، احساس عجیب و ترسناکی را تجربه کردم که سبب می‌شد کارهای ناگهانی انجام دهم. سعی می‌کردم آنها را نادیده بگیرم، ولی فقط نتیجه بدتر می‌شد. سعی کردم با آنها بجنگم، ولی فقط آنها رشد کردند. من نمی‌خواستم کسی متوجه شود که دچار "ترس" شده‌ام، یا بدتر از همه "دیوانه" شده‌ام. آن موقع توانستم اختلال ترس گذشته خود را پنهان کرده و خودم را علیرغم ناراحتی جلو بکشم. فقط می‌خواستم به اشخاص دیگر اطلاع بدهم که از اختلال اضطراب و ترس رنج می‌برم. در حقیقت این یکی از قابل درمان‌ترین شرایط سلامت روحی و روانی بوده است. عارضه بالینی اختلال ترس ناشناخته من این بود که معتقد بودم یک چیز اشتباه در مورد من وجود دارد. به نظر می‌رسید که در درون خود فاقد چیزی هستم و یا متلاشی شده‌م و اینکه دلیل تجربه احساسات آزار دهنده بود. اگر می‌توانستم به سال ۱۹۹۶ باز می‌رفتم، به خودم در مورد فیزیولوژی اختلال ترس آموزش داده و با عبارات ساده توضیح می‌دادم که در حال تجربه احساسات مضطرب کننده است. به خود اطمینان می‌دادم که او آمی‌کامی است و در حقیقت شجاع و قدرتمند است. اجازه می‌دادم بداند که خیلی باید به جله حرکت کند، مثل قرار ملاقات با همسر شگفت انگیزش، تربیت لذت بخش (و گاهی وقت‌ها خسته کننده) سه بچه و داشتن یک شغل جذاب مانند روانشناس بالینی. متأسفانه، این مرا به ده سال پیش برد تا به طور ناگهانی به درمان اختلال ترس، درمان مبتنی بر شناختی (CBT)، پردازم.

همکارانم، دکتر باری گلدمن کوهن و دکتر کتی فاین آبی‌تول و بنده این کتاب را با هدف معرفی CBT جهت اختلال ترس به منظور سرعت بخشیدن به سفر خویش برای یافتن موثرترین روش درمانی برای اختلال ترس و اضطراب نوشتم. از راهنمایی‌های شما کمال تشکر و قدردانی را دارم.

ارادتمند،

دکتر دبرا کیسن