

زمانی که اضطراب ممله می‌کند
چه کنیم

نویسنده:

دکتر دیوید برنز

مترجم:

فاطمه نادانات میرحبیبی



سرشناسه: برنز، دیوید دی Burns, David
عنوان و نام پدید آور: زمانی که اضطراب حمله می کند چه کنیم / نویسنده دیوید برنز؛ مترجم
فاطمه سادات میرحبیبی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۵۹۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۲۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: When panic attacks: the new, drug free anxiety therapy that can change your life

موضوع: حمله های سراسیمه زا-- درمان

موضوع: Panic attacks-- Treatment

موضوع: حمله های سراسیمه زا-- درمان جایگزین

رده بندی سنگره: میرحبیبی، سیده فاطمه، ۱۳۵۵- مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۶.۷۲۰۵۳۳ RC

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۹ ۴۶۰



زمانی که اضطراب حمله می کند چه کنیم

نویسنده: دکتر دیوید برنز

مترجم: فاطمه سادات میرحبیبی

ویرایش: فرخناز صارم بافنده

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۰۰ جلد رقعی

قیمت: ۳۵۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کتاب،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هر گونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	پیش‌سخن

بخش اول

اصول اولیه

۲۱	فصل ۱: من فکر می‌کنم، پس می‌تسم
۵۷	فصل ۲: آیا شما مضطرب هستید یا اسرده‌اید؟
۷۵	فصل ۳: آیا دچار اختلال اضطراب هستید
۸۵	فصل ۴: پلاسبو (دارونما)
۱۰۳	قرص‌ها یا مهارت‌ها؟ تجویز دکتر برنز
۱۰۵	فصل ۵: اگر به شما یاد بدهم چگونه زندگی خراب را تغییر دهی، چقدر ارزش دارد؟
۱۲۱	فصل ۶: گزارش خلقی روزانه
۱۴۵	مرحله ۱: واقع‌ی ناراحت کننده
۱۴۷	مرحله ۲: هیجانات
۱۴۸	مرحله ۳: افکار منفی
۱۵۰	مرحله ۴: تحریف‌ها
۱۵۱	مرحله ۵: افکار مثبت

بخش دوم

مدل شناختی

فصل ۷: آشکارسازی باورهای خودسرکوبی (خود سرکوب کننده).....	۱۵۵
فصل ۸: چگونه باور خودسرکوبی را تعدیل کنیم.....	۱۶۹
فصل ۹: تکنیک اگر-چه می شود.....	۱۹۷
فصل ۱۰: تکنیک همدردی (دلسوزی).....	۲۰۶
فصل ۱۱: تکنیک هایی بر مبنای حقیقت.....	۲۲۳
فصل ۱۲: تکنیک های منطقی و معنایی.....	۲۵۹
فصل ۱۳: تکنیک ارگانه.....	۲۸۹
فصل ۱۴: تکنیک های بر مبنای شوخی.....	۳۰۳
تمرین های مقابله با خیالات.....	۳۰۵
بزرگ نمایی متناقض.....	۳۰۹
تصورات خنده دار.....	۳۱۰
فصل ۱۵: تکنیک های نقش بازی کردن، تکنیک های روحی.....	۳۱۵
برونی سازی نواها.....	۳۱۵
تناقض پذیرش.....	۳۲۲
فصل ۱۶: تکنیک های انگیزشی.....	۳۲۹
تحلیل موثر CBA.....	۳۳۰
تحلیل موثر متناقض.....	۳۳۵
تکنیک طرفدار و سوسه.....	۳۴۰
فصل ۱۷: تکنیک های ضدتعامل.....	۳۴۷
تکنیک پیش بینی لذت.....	۳۴۸
قدم های کوچک برای انجام کارهای بزرگ.....	۳۵۳
تکنیک ضدتعامل.....	۳۵۷
تکنیک حل مشکل.....	۳۶۲

بخش سوم

مدل مواجهه سازی (رویارویی)

فصل ۱۸: مواجهه سازی کلاسیک	۳۶۹
مواجهه تدریجی	۳۷۳
غرقه سازی	۳۷۹
ممانعت از پاسخ	۳۸۷
حواس پرتی	۳۹۱
فصل ۱۹: مواجهه شناختی-هیولای در ذهن شما	۳۹۳
غرقه سازی شناختی	۳۹۴
جایگزینی تصویر	۳۹۸
بازنویسی خاطره	۴۰۲
توهم ترس	۴۰۳
فصل ۲۰: مواجهه تعاملی ترس از مردم	۴۱۱
تمرین لبخند و سلام	۴۱۶
آموزش جذب کردن دیگران	۴۲۱
تمرین طرد شدن	۴۲۸
خودافشاگری	۴۲۹
تکنیک دیوید لترمن	۴۳۳

بخش چهارم

مدل هیجان پنهان

فصل ۲۱: تکنیک هیجان پنهان (پنهان کردن مشکلات)	۴۴۵
---	-----

۴۶۲ پاتولوژیستی که از جسد می ترسید

بخش پنجم

انتخاب تکنیکی که برای شما مفید است

- فصل ۱۲: چرخشی بهبودی (ناکام شدن به سرعت هرچه تمام تر) ۴۶۹
- ۴۷۰ روش سینه بر ترس
- فصل ۱۳: جور کردن تمام آموزه ها (خانمی با یک جای زخم بر روی بینی) ۵۲۳
- تکنیک معیار گانه ۵۳۵
- ممانعت از پاسخ ۵۳۵
- تکنیک هیجان پنهان ۵۳۶
- تکنیک فلش عمودی ۵۳۷
- تکنیک اگر چه می شود/ بزرگ نمایی متناقض ۵۴۳
- بررسی شواهد ۵۴۵
- تحلیل موثر CBA ۵۴۶
- تکنیک تجربی / تمرین لیخند و سلام ۵۴۸
- تمرین مقابله با خجالت ۵۵۰
- تناقض پذیرش / توهم ترس ۵۵۱
- فصل ۱۴: احساس بهتر در برابر بهتر شدن (آموش پیشگیری از بازگشت - لال) ۵۵۹
- مدل شناختی ۵۶۳
- مدل مواجهه سازی ۵۸۱
- مدل هیجان پنهان ۵۸۵

مقدمه مترجم

شناخت درمانی، یکی از روش‌های درمانی اختلالات روان‌شناختی است که هم‌اکنون در سراسر دنیا به‌عنوان درمانی استاندارد برای بسیاری از اینگونه اختلالات به کار می‌رود. روش فرض بر این است که یکی از علل عمده اختلالات روان‌شناختی، اشکال در فکر یا باورهای بیمار می‌باشد که با اصلاح این باورها می‌توان به بیمار کمک کرد.

شناخت درمانی می‌گوید، شما همان گونه که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید. بنابراین با تغییر طرز فکر و استدلال‌هایی که دارید، از حالت افسردگی و اضطراب بیرون خواهید آمد. در این روش می‌توانید بدون نیاز به مصرف دارو و یا به کارگیری درمان‌های طولانی مدت، مشکل بر روی خود را به اجزاء کوچکتری تبدیل کرده و در نتیجه به تدریج آن مشکل را حل کنید.