

درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی

نویسندگان:

مریم بندر

محمد سعید سیهانی

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: بندر، مریم، ۱۳۴۸

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی / نویسندگان مریم بندر، محمدسعید سبهبانی.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱۸ص.

شابک: ۱- ۵ - ۹۰۵۳۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: جمع‌هراسی - Social phobia - Treatment - اضطراب -- اختلالات -- تشخیص

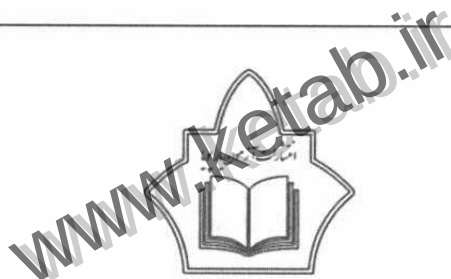
موضوع: شناخت‌درمانی - Cognitive therapy

رده‌بندی کنگره: RC۵۵۲

رده دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۲۴۴۱۱

شابک: ۸۱۴۷



عنوان: درمان شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی

نویسندگان: مریم بندر، محمدسعید سبهبانی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰

شابک: ۱- ۵ - ۹۰۵۳۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تهران - انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مبین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
	فصل اول
۷	آشنایی با انواع اضطراب
	فصل دوم
۲۷	اضطراب از منظر دین
	فصل سوم
۵۱	اختلال اضطراب اجتماعی
	فصل چهارم
۷۳	اضطراب اجتماعی چیست
	فصل پنجم
۸۱	پیشینه اضطراب اجتماعی

مقدمه

اضطراب اجتماعی را می‌توان به علت کم شدن تعاملات اجتماعی و کوچک شدن خانواده‌ها به بحران قرن تعبیر کرد. اگر در کنار رشد جسمی و عقلی به رشد اجتماعی که از هوش اجتماعی قابل اندازه‌گیری است دقت شود. متوجه این اضطراب که عامل مهم عدم موفقیت انسانهای مبتلا به آن است خواهیم شد.

امروزه به انزوا کشیده شدن فرزندانمان توسط دنیای مجازی و اشتغال توأم عمده والدین، به لحاظ شرایط اقتصادی می‌توان پیش‌بینی کرد که آینده خوبی را در پیش روی فرزندانمان نمی‌توانیم متصور باشیم.

اضطراب اجتماعی که ناشی از ضعف در شناخت و شخصیت افراد است باعث بازخوردهای بسیار بدی برای آینده بشری دارد و خطر را زمانی می‌توانیم بیشتر احساس کنیم که بینیم تلاش جامعه علمی ما بخواهد که این اختلال را با دارو درمان کند.

از آنجائیکه این اختلال به میزان شناخت فردی از علوم اجتماعی مربوط است با تهیه این کتاب تلاش داریم تا شما خوانندگان را با چند روش درمان شناختی رفتاری که در سطح جهان اکنون به عنوان راههای درمان روان‌شناسی و غیر دارویی شناخته شدند و چند سالی است که در مراکز مشاوره روان‌شناسی کشور و دیگر نقاط جهان مورد استفاده هستند و ما نیز طی چند سال اخیر برای مراجعین شاکی از اختلالات اضطراب اجتماعی، ضعف اعتماد بنفس و دیگر اضطراب‌ها از آن استفاده کرده و نتایج مثبت آنها را تجربه نمودم آشنا سازیم، امیدواریم عرضه این کتاب به شما کمک نماید تا با به کارگیری راهکارهای عملی ارائه شده و تمرین و تصمیم قطعی خود در حل مشکل از این اضطراب اجتماعی رهایی یافته و با نگاهی نو به جامعه و انسان‌ها از زندگی خود لذت برده و راههای موفقیت اجتماعی را با تمام وجود احساس کنید.