

توقف اضطراب و حملات وحشت

بر اساس DSM-5

یک خودیاری مناسب برای غلبه بر اضطراب، حملات
وحشت و دسترسی به آرامش ذهنی

مترجم و مؤلف:

بی تا رئیسی



نشر ساوالان

سرشناسه	رئیس، بی تا
عنوان و نام پدیدآور	توقف اضطراب و حملات وحشت براساس DSM-5: یک خودیاری مناسب برای غلبه بر اضطراب، حملات وحشت، و دستیابی به آرامش ذهنی/ نویسنده بی تا رئیس.
مشخصات نشر	۱۴۰۰، ساوالان
مشخصات ظاهری	۹۴ ص، قطع رقعی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
عنوان دیگر	یک خودیاری مناسب برای غلبه بر اضطراب، حملات وحشت، و دستیابی به آرامش ذهنی.
موضوع	اضطراب - - اختلالات - - درمان
پیگیری ارشاد	۲۲۶۷۲۸۳
شناسه افزوده	رئیس، بی تا، ۱۳۶۶- نویسنده
رده بندی کنگره	RC۵۳۱
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۰۸۲۶۶

www.ketab.ir



نشر ساوالان

توقف اضطراب و حملات وحشت براساس SDM-5

یک خودیاری مناسب برای غلبه بر اضطراب، حملات وحشت، و دستیابی به آرامش ذهنی
نویسنده: بی تا رئیس

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

ناشر: نشر ساوالان

ISBN: 978-622-6778-86-2

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۶-۲

قیمت: ۳۶۰,۰۰۰ ریال

تعداد صفحات: ۹۴ قطع رقعی تیراژ: ۱۰۰

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

کد پستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

۹ فصل اول: آیا مضطرب هستید؟ بدانید که تنها نیستید.

- ۱۳ اضطراب و وحشت، برای شما خطری ندارد.
- ۱۴ اضطراب و وحشت، هرگز شما را دیوانه نخواهند کرد.
- ۱۴ می‌توان بر اضطراب و وحشت غلبه کرد.
- ۱۵ چگونه با پذیرش ترس می‌توان از آن فرار کرد؟
- ۱۶ تجربه نویسنده: قسمت اول
- ۱۹ اصل ساموئل باتلر

۲۱ فصل دوم: درک اضطراب

- ۲۲ مشکل من چیست؟ من هرگز این گونه نبودم.
- ۲۳ اضطراب چیست؟
- ۲۷ روش عملکرد اختلالات اضطرابی
- ۲۸ علائم جسمی اضطراب
- ۲۹ اختلالات اضطرابی خاص، شامل چه مواردی می‌شود؟
- ۳۲ چه عواملی باعث اضطراب نمی‌شود؟
- ۳۳ در اختلالات اضطرابی، علل فیزیکی، عصبی و شیمیایی نیز وجود دارد.

۳۹ فصل سوم: حمله وحشت چیست؟

- ۴۰ چرا دچار حملات وحشت می‌شویم؟
- چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم که به حملات وحشت‌زدگی دچار شده‌ایم؟
- ۴۲ ۱. ترس از مرگ
- ۴۴ ۲. ترس از دیوانه شدن
- ۴۷ شباهت‌ها و تفاوت‌های افسردگی و اضطراب
- ۴۸

- ۴۹ نمونه‌ای از یک نشخوار فکری
- ۵۰ ۳. اضطراب اجتماعی
- ۵۵ ۴. کلاستروفوبیا یا ترس از فضاهای بسته
- ۵۵ ۵. آگورافوبیا یا ترس از فضاهای باز و عمومی
- ۵۷ ۶. اضطراب جدایی
- ۶۰ خوب است درباره منطق هراس و اضطراب بدانید.

۶۱ فصل چهارم: چرا حملات اضطرابی و وحشت، مزمن می‌شوند؟

- ۶۲ تاریخچه پرونده سارا

۶۹ فصل پنجم: چگونه بر اضطراب و حملات وحشت غلبه کنیم؟

- ۷۳ درمان شناختی-رفتاری چگونه عمل می‌کند؟
- برای کمک به خودتان، بدون ملاقات با درمانگر چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟
- ۷۵ ۱. مایندفولنس
- ۷۵ ۲. ریلکسیشن
- ۷۸ ۳. تنفس دی‌اِگرام
- ۷۹ ۴. خواب خوب و کافی
- ۸۰ ۵. یوگا

۸۱ فصل ششم: راه‌حلی و تکنیک‌ها به هنگام حملات وحشت

- ۸۳ وقتی موج سواری کافی نیست.
- ۸۵ در زمان حمله وحشت می‌توانید از این روش‌های درمانی استفاده کنید.
- رفتارها یا کارهای ساده‌ای انجام دهید که خنثی‌کننده اضطراب باشند و وحشت شما را کاهش دهند.
 - روش‌های خاص برای تمرکز در زمان حال
 - یک روش کاملاً مشابه برای کنترل انواع وحشت
 - کنترل تنفس
 - فن تنفس آرام

این کتاب با هدف ارائه اطلاعات دقیق و قابل اعتماد نوشته شده است. خرید این کتاب را به شما تبریک می‌گویم. این کتاب یک جعبه ابزار ایده‌آل برای کمک به خود برای غلبه بر اضطراب، پایان دادن به وحشت و دستیابی به آرامش ذهنی است. اگر این کتاب را تهیه کرده‌اید، به احتمال زیاد اضطراب، اختلال وحشت و علائم مرتبط با آن را تجربه کرده‌اید. شاید خودتان را غرق در ترس‌هایتان یافته باشید که احساس می‌کنید، هیچ کنترلی بر آنها ندارید.

شاید احساس کرده باشید افکار، شما را به دنیای تاریکی می‌برند و شما مدام سعی می‌کنید افکار خود را تحت کنترل بگیرید. این علائم اغلب بسیار ناراحت‌کننده هستند و صحبت درباره این علائم، با افرادی که آن را تجربه نکرده‌اند، اغلب دشوار است. این احساس می‌تواند باعث انزوا فرد شود. بسیاری از افراد معتقدند که در ترس تنها هستند، برخی دیگر فکر می‌کنند این وضعیت غیرمعمول است یا وقتی دچار حملات وحشت و اضطراب می‌شوند، مشکلی در آنها به وجود آمده است. افراد مبتلا به اضطراب و وحشت ممکن است خود را متقاعد کنند که این حالت مزمن است و تا آخر عمر از آن رنج خواهند برد. این کتاب برای مقابله با این افسانه‌ها نوشته شده است، در واقعیت، وحشت و اضطراب علائم بسیار شایعی هستند و از همه مهمتر این است که قابل درمان هستند. میلیون‌ها نفر از جمله نویسندگان این کتاب، راهکارهایی برای درمان و غلبه بر علائم اضطراب و وحشت خود پیدا کرده‌اند که اغلب به طرز شگفت‌آوری ساده هستند. در بسیاری از موارد یک کار ساده، می‌تواند یک تغییر اساسی در رفتار و الگوهای فکری ایجاد کند و باعث کاهش وحشت و اضطراب شود و به راحتی آنها را از بین ببرد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که ابزارها و اصطلاحات را برای شروع سفر به شما ارائه می‌دهد.