

فهرست

مقدمه..... ۵

بخش اول

فهمیدن اضطراب

۱	صورت‌های مختلف اضطراب.....	۸
۲	چه نوع اضطرابی دارید؟.....	۱۴
۳	چرا انسان‌ها مضطرب می‌شوند.....	۲۰
۴	تفکر خودناکام‌کننده چیست؟.....	۲۷

بخش دوم

مدیریت اضطراب: راهبردها و فنون

۵	مقدمه‌ای بر خودیاری در زمینه اضطراب.....	۳۸
۶	وارسی مشکل و برنامه‌ریزی.....	۴۲
۷	افکارتان را چگونه تحلیل کنید.....	۵۲
۸	تفکر ترس‌آور را چگونه مشخص کنید.....	۶۰
۹	فکرتان را چگونه عوض کنید.....	۶۶
۱۰	پروراندن باورهای جدید.....	۸۶
۱۱	چسبیدن به تفکر جدید: پیگیری.....	۹۵
۱۲	رفتار جدید: حرف زدن در حال راه رفتن.....	۱۰۰
۱۳	اجرای مواجهه.....	۱۱۴
۱۴	سایر راهبردهای رفتاری.....	۱۱۸
۱۵	غلبه بر موانع فنون رفتاری.....	۱۲۵
۱۶	چگونه بدن و ذهن‌تان را آماده کنید.....	۱۲۸
۱۷	کنار آمدن با استرس زندگی.....	۱۴۷

بخش سوم
اداره کردن انواع خاص اضطراب

۱۵۸	نگرانی	۱۸
۱۸۹	حملات وحشتزدگی و رفتار اجتناب	۱۹
۲۱۵	اضطراب اجتماعی	۲۰
۲۳۹	هراس های خاص	۲۱
۲۶۰	وسواس های فکری و اجبارهای عملی	۲۲
۲۸۷	اضطراب پس از ضربه	۲۳
۳۱۳	اضطراب سلامتی	۲۴

بخش چهارم
روش های خودیاری دیگر

۳۳۰	خوب خوابیدن 1	۲۵
۳۴۷	کنار آمدن با مشکلات	۲۶
۳۵۲	کمک گرفتن از بیرون	۲۷
۳۵۸	جمع بندی	۲۸
۳۶۰	یادداشت ها	
۳۶۳	کتابنامه	