

L a p e u r .

من از تو نمی ترسم	
نویسندگان:	آندره مارشال، آندره لیبرت و امیلی سیپا
مترجم:	محیا احمدی پور
طراح گرافیک:	مجید حسینی
صفحه آرا:	زهرا لاریان
چاپ اول:	مهرستان ۱۴۰۱
شمارگان:	۸۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۶۴۲۴-۹
قیمت:	۱۱۰ هزار تومان

نشر شمعدونی
وبسایت: shamdonipub.com
پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com
اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub
حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



d'avoir peur

سرشناسه:	مارشاند، آندره، ۱۹۵۱ م.
عنوان و نام پدیدآور:	Marchand, André, 1951 October 6
و آگرافوبیا / نویسندگان آندره مارشاند، آندره لیبرت، امیلی سیداه	من از تو نمی ترسم: راهنمای درمان اختلال پانیک
مترجم محیا احمدی پور.	
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۲۴۸ ص؛ جدول، نمودار؛ ۱۴/۱۳ سانتی‌متر / ۵/۳۳ سانتی‌متر - س.م.
شابک:	۷۸-۶۲۲-۷۰۴۲۲۴-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیبیا
یادداشت: عنوان اصلی:	La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie. [2018].
عنوان دیگر:	راهنمای درمان اختلال پانیک و آگرافوبیا.
شناسه افزوده:	لیبرت، آندره، ۱۹۶۱ م.
شناسه افزوده:	Letaric, Anarec, 1961
شناسه افزوده:	سیداه، امیلی، ۱۹۷۸ م.
شناسه افزوده:	Seidah, Amélie, 1978
شناسه افزوده:	احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱، مترجم
شناسه افزوده:	Ahmadipour, Mahya
رده‌بندی کنگره:	RC ۵۵۲
رده‌بندی دیویی:	F1۶/۸۵۲۳۵
شماره کتابشناسی ملی:	۷۳۶۸۵۹۹
وضعیت رکورد:	فیبیا

فهرست

۸

یادداشت ناشر

۹

مقدمه

بخش اول: آشنایی | ۱۳

۱۴

یک: چه زمانی ترس تبدیل به
فوبیا می شود

۴۰

دو: پیشرفت اختلال پانیک و
آگورافوبیا

۶۸

سه: ارزیابی اختلال پانیک و
آگورافوبیا

بخش دوم، تغییر | ۹۶

۹۷

چهار، درمان، حمله پانیک و مدیریت آن

۱۲۳

پنج، درمان، رام کردن احساسات و موقعیت های هراس آور

۱۵۸

شش، دارو درمانی

۲۲۳

هشت، درمان، راهکارهای تکمیلی

۲۱۰

هشت، حفظ مهارت ها

۲۴۸

نتیجه گیری

یادداشت ناشر

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که با افرادی روبه‌رو شده‌اید که از سوار شدن بر هواپیما و یا آسانسور وحشت دارند. برخی از ماندن در فضای بسته می‌ترسند. برخی دچار خون‌هراسی، تاریکی‌هراسی، ارتفاع‌هراسی و انواع فوبیاهای دیگر هستند. این فوبیاهای در برخی افراد گاهی آن‌قدر شدید است که فرد دچار بیهوشی می‌شود. نوع دیگر فوبیا اضطراب اجتماعی یا فوبیای اجتماعی است که فرد در موقعیت‌های اجتماعی و در حضور دیگران دچار اضطراب شدید می‌شود. این کتاب به صورت جامع و کامل به مهم‌ترین فوبیاهای ترس‌هایی که ناکنون برای بشر پیش آمده می‌پردازد. آنها را شرح می‌دهد و ریشه‌های پدید آمدن آنها را بیان می‌کند. سپس تصویر جامعی از اختلال پانیک و آگورافوبیا ارائه می‌دهد که اصلی‌ترین هدف این کتاب است. چرا که هنوز هم روند تشخیص این‌گونه اختلال‌ها بسیار طولانی است و هم نتیجه گرفتن و درمان آن دشوار است. بسیاری ناامید می‌شوند و سال‌های سال این اختلال‌ها را با خود حمل می‌کنند. نویسندگان این کتاب می‌گویند که روش‌ها و تمریناتی به کار گرفته‌اند که در ۷۰ درصد موارد منجر به موفقیت شده است. از آن جا که امروز روند درمان‌های روانشناسی و جلسات مشاوره بسیار پرهزینه است این کتاب می‌تواند به افرادی که دچار انواع فوبیا، پانیک و آگورافوبیا هستند، کمک کند تا ریشه اختلال و ترس خود را بشناسند و بتوانند آن‌ها را در زندگی روزمره خود شناسایی و سپس با پیگیری تمرینات، برطرف کنند. این کتاب همچنین به کسانی که در نزدیکان خود چنین فردی را دارند، کمک بسیار مهمی می‌کند. چرا که در بیشتر اوقات، مداخله مهربانانه اطرافیان، خود باعث تقویت فوبیا می‌شود. این کتاب به همه کسانی که ترس در زندگی‌شان تبدیل به معضلی بزرگ شده کمک می‌کند که نقطه پایانی بر ترس‌های خود بگذارند.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی