

คู่มือเอาชนะ ภาวะสติแตก

Complete Self-Help
for Your Nerves

ก้าวข้ามอาการแพนิค
และหวาดกลัวในจิตใจ
แล้วกลับมามีความสุข
กับชีวิตอีกครั้ง



Dr. Claire Weekes เขียน
พลอยแสง เอกญาติ แปล

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา
(หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง) คำนิยม

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 616558443

012526307

i22531117



คู่มือเอาชนะ ภาวะสติแตก

Complete Self-Help
for Your Nerves

สารบัญ

บทที่ 1	พลังในตัวคุณ	010
บทที่ 2	อาการล้าจากความกังวล	014
บทที่ 3	อาการล้าของกล้ามเนื้อ	020
บทที่ 4	อาการล้าทางอารมณ์	026
บทที่ 5	อาการล้าของสมอง	040
บทที่ 6	อาการล้าทางจิตวิญญาณ	048
บทที่ 7	อาการล้าจากความกังวลกับความเจ็บป่วยจากความกังวล	054
บทที่ 8	ความเจ็บป่วยจากความกังวล	056
บทที่ 9	โรควิตกกังวลทั่วไป	060
บทที่ 10	วิธีการรักษาโรควิตกกังวลทั่วไป	074
บทที่ 11	การเผชิญหน้า	076
บทที่ 12	การยอมรับ	082
บทที่ 13	การลดตัวตน	092
บทที่ 14	การปล่อยให้เวลาผ่านไป	100
บทที่ 15	วิธีบำบัดอาการที่เกิดบ่อย	106
บทที่ 16	วิธีบำบัดอาการจากภาวะกังวลรุนแรงที่เกิดซ้ำ	122
บทที่ 17	เป็นตัวของตัวเองอีกครั้ง	140
บทที่ 18	โรควิตกกังวลกังวลที่มีความซับซ้อน	148
บทที่ 19	วิธีการรักษาโรควิตกกังวลที่มีความซับซ้อน	164
บทที่ 20	ปัญหา	168

บทที่ 21	ความเศร้า	184
บทที่ 22	ความรู้สึกลึบผิดและความอับยศ	190
บทที่ 23	ความอาการย่ำคิด	198
บทที่ 24	อาการนอนไม่หลับ	206
บทที่ 25	ความรู้สึกลึบย่ำแต่ตอนเช้า	216
บทที่ 26	ภาวะซึมเศร้า	224
บทที่ 27	การสูญเสียความมั่นใจ	232
บทที่ 28	ปัญหาในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น	240
บทที่ 29	ปัญหาเมื่อต้องกลับบ้านหลังจบการรักษา	246
บทที่ 30	ความหวาดวิตก	252
บทที่ 31	สามสหายแสนดี: งาน ความกล้าหาญ และศรัทธา	256
บทที่ 32	สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ	274
บทที่ 33	สำหรับผู้ทีกลัวว่าอาการเจ็บป่วยจากความกังวล จะกลับมาอีก	278
บทที่ 34	คำแนะนำสำหรับครอบครัว	284
บทที่ 35	คนแบบไหนที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล	292
บทที่ 36	ปาฐกถาของดอกเตอร์วิกส์	296