

จัดการ วิตกกังวล วัยรุ่น

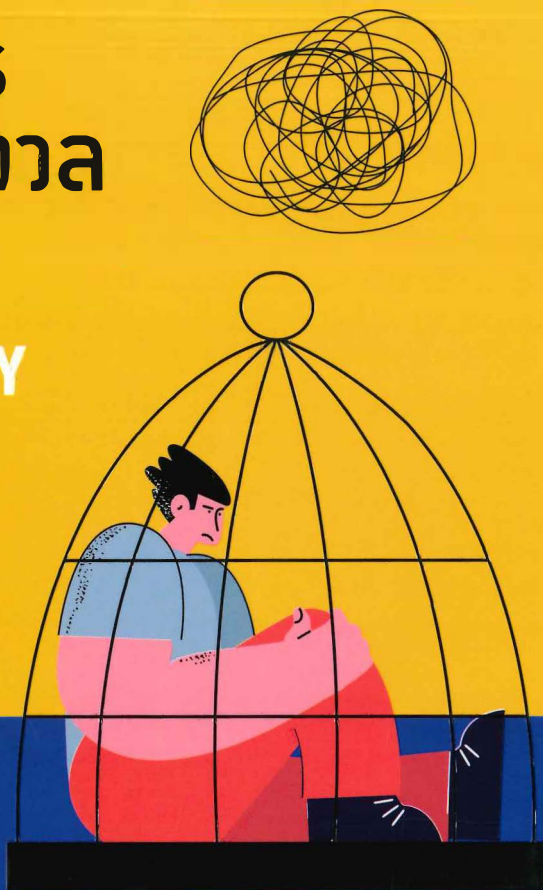
ANXIETY RELIEF FOR TEENS

00835

คู่มือช่วยความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy - CBT)
เพื่อเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวลสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะ

Regine Galanti เขียน

พลอยแสง เอกญาติ แปล
แพทย์หญิงปราณี ปรีกษณา (หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง)
คำนิยมและตรวจทาน



๔๖๕ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดการ วิตกกังวล วัยรุ่น

ANXIETY
RELIEF
FOR
TEENS



 NANMEEBOOKS

สารบัญ

บทนำ	8
บทที่ 1 คุณฝึกสมองได้	12
บทที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด กับร่างกาย	44
บทที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ที่รับมียาก	86
บทที่ 4 การเปลี่ยนความคิด	114
บทที่ 5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	144
บทสรุป	212
ภาคผนวก	214
แหล่งข้อมูล	219
รายการอ้างอิง	222
แหล่งข้อมูลของไทย	224
ดัชนีแบบฝึกหัด	227
กิตติกรรมประกาศ	229
เกี่ยวกับผู้เขียน	230