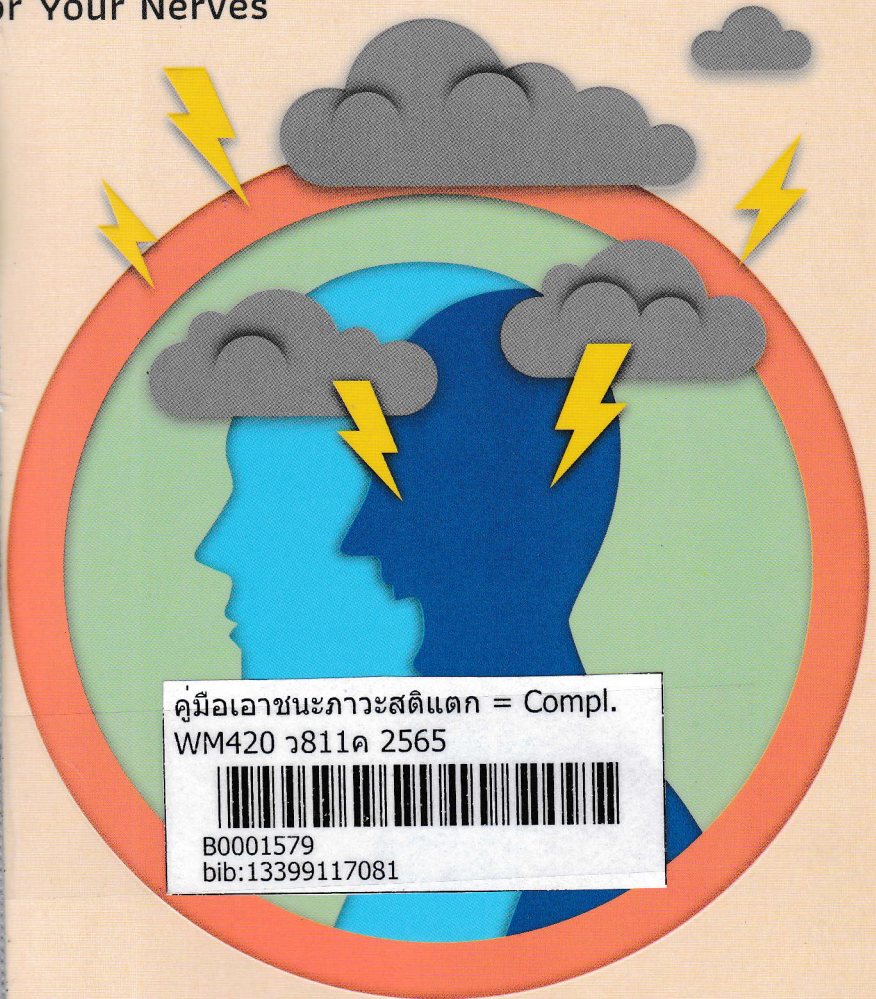


ก้าวข้ามอาการแพนิค
และหวาดกลัวในจิตใจ
แล้วกลับมามีความสุข
กับชีวิตอีกครั้ง

คู่มือเอาชนะ ภาวะสติแตก

Complete Self-Help
for Your Nerves



คู่มือเอาชนะภาวะสติแตก = Compl.
WM420 ว811ค 2565



B0001579
bib:13399117081

Dr. Claire Weekes เขียน
โดยแสง เอกญาติ แปล

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา
(หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง) คำนิยาม

Complete Self-Help for Your Nerves

คู่มือเอาชนะภาวะสติแตก

เลขเรียกหนังสือ WM 420

Claire Weekes เขียน

๑๖๑๑ ๕๖๕

พลอยแสง เอกญาติ แปล

เลขทะเบียนหนังสือ B0001579

กองปรกานต์ ปัทมสิริวัฒน์ บรรณาธิการต้นฉบับ

เฉลิมพันธุ์ ปัญญาพิริมย์ ภาพปก

วันที่ลงทะเบียน 30 ก.ย. ๕๖๕

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565

ได้มาจาก หนึ่งพฤษภาคมนี้ ๖๕

ราคา 365 บาท

Revised Title: Complete Self-help for Your Nerves

Copyright © Claire Weekes 2008, 1997, 1984, 1962.

First published in Australia in 1962 by Angus & Robertson Publishers.

This edition published in 2008 by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

This Thai language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers

Australia Pty Limited through The Grayhawk Agency Ltd.

The Author has asserted her right to be identified as the author of this work

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วิกส์, แคลร์.

คู่มือเอาชนะภาวะสติแตก. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2564.

304 หน้า.

1. โรคซึมเศร้า. 2. การเก็บกด (จิตวิทยา). 3. การควบคุมตนเอง

I. พลอยแสง เอกญาติ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.8527

ISBN 978-616-04-5362-7

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา
พรางดาว นุระดิษฐ์ • บรรณาธิการเล่ม กาวิตา ใจดี • พิสูจน์อักษร เสรีชัย ตริเข้ม จิตานา เรืองอมรวิวัฒน์ • ศิลปกรรม
สุภาวดี แพวขุนทด • กราฟิก อนันต์ เพียรโสภา • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ พี อาร์ คัลเลอร์พริ้นท์ โทร. 0-2806-6344

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

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	วิธีรักษาโรควิตกกังวลทั่วไป	074
บทที่ 11	การเผชิญหน้า	076
บทที่ 12	การยอมรับ	082
บทที่ 13	การลดยตัว	092
บทที่ 14	การปล่อยให้เวลาผ่านไป	100
บทที่ 15	วิธีบำบัดอาการที่เกิดบ่อย	106
บทที่ 16	วิธีบำบัดอาการจากภาวะกังวลรุนแรงที่เกิดซ้ำ	122
บทที่ 17	เป็นตัวเองอีกครั้ง	140
บทที่ 18	โรควิตกกังวลกังวลที่มีความซับซ้อน	148
บทที่ 19	วิธีรักษาโรควิตกกังวลที่มีความซับซ้อน	164
บทที่ 20	ปัญหา	168

บทที่ 21	ความเศร้า	184
บทที่ 22	ความรู้สึกลบคิดและความอับอาย	190
บทที่ 23	ความอาการย้ำคิด	198
บทที่ 24	อาการนอนไม่หลับ	206
บทที่ 25	ความรู้สึกลบคิดที่แย่มาก	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	สำหรับผู้ที่ยกเลิกอาการเจ็บป่วยจากความกังวล จะกลับมาอีก	278
บทที่ 34	คำแนะนำสำหรับครอบครัว	284
บทที่ 35	คนแบบไหนที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล	292
บทที่ 36	ปาฐกถาของดอกเตอร์วีลส์	296