



THE ACADEMIC
HOUSE
FOR SCIENCE

Phobia

الفوبيا

الخوف المرضي من الاشياء و التغلب عليها

ترجمة . ا. عبد الحكيم الخزامي

تأليف . ارثر بيل



1-616-144-1

1-144-616-1

الفوبيا



الخوف المرضى من الأشياء والتغلب عليها

ترجمة
أ. عبدالحكم الخزامي

تأليف
آرثر بيل

الدار الأكاديمية للعلوم

2011

الفهرس

الفصول	الموضوعات	الصفحات
	التقديم	1
الفصل الأول	مواجهة مخاوفك المرضية مع الفوبيا	4
الفصل الثاني	من أين تأتي أنواع الفوبيا؟	19
الفصل الثالث	كيف أستطيع الشفاء من حالتي مع الفوبيا؟	53
الفصل الرابع	فهم قلق الفوبيا بطرق جديدة	68
الفصل الخامس	كيف تصبح على دراية بأنواع حالات الفوبيا المختلفة؟	86
الفصل السادس	اضطرابات القلق والمزاج في حالات الفوبيا الأساسية	132
الفصل السابع	التقييم الطبي وعلاج حالات الفوبيا	146
الفصل الثامن	دور النصيح والإرشاد، العلاج النفسي، والعلاج السلوكي المعرفي في التغلب على حالات الفوبيا	170
الفصل التاسع	استخدام صندوق أدوات القلق لهزيمة حالات الفوبيا	191
الفصل العاشر	علاج حالاتك مع الفوبيا على مراحل	236