



## על הספר: לנצח את החרדה: הדרך המדעית לרפא את הנפש ולשבור את מעגל הדאגה

מחברים: מחבר/ת: ברואר, ג'דסון
סימן מדף: ברו
מספר מיון: 152.4
משפט אחריות: ד"ר ג'דסון ברואר ; מאנגלית: יוסי מילוא ; עורכת התרגום: רתם כסלו
מדיה: ספרים
סוג: ספר עיון
ז'אנר: ספר ממוין
קהל היעד: מבוגרים
עמודים: 302 עמודים.
גובה: 21 ס"מ
מוציאים לאור: תכלת הוצאה לאור
שנת הוצאה: 2025
מס. המרכז לספריות וספרות: 25-2425
שפה: עברית
תאריך קטלוג: 21/12/2025
מילות מפתח: חרדה, פסיכולוגיה יישומית
הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות (עמודים 291-302).

### תקציר:

בעשורים האחרונים החרדה הופכת לאחת הבעיות הנפשיות הבולטות של העולם המודרני. השפעותיה של החרדה מחלחלות להרגלים היומיומיים: אכילה רגשית, דחיינות, גלילה אינסופית בנייד, עוד כוס יין בערב. כל אלה אולי מספקים הקלה רגעית, אבל בטווח הארוך הם מזינים את מעגלי הדאגה ומעמיקים את החרדה. "לנצח את החרדה" מציע דרך אחרת: להבין איך פועלים המנגנונים במוח שלנו, לזהות את לולאות החשיבה וההתנהגות שמפעילות אותנו, ולפרק אותן מבפנים, באמצעות שילוב ייחודי של מדעי המוח, פסיכולוגיה מודרנית ומיינדפולנס. השיטה נשענת על מחקרים עדכניים במדעי המוח והפסיכולוגיה, ונוסתה בהצלחה על ידי אלפי אנשים. והכי חשוב: אפשר להתחיל ליישם אותה כבר עכשיו ד"ר ג'דסון ברואר, פסיכיאטר וחוקר מוח שעבד בכמה מהאוניברסיטאות החשובות בארצות הברית, משלב מדע פורץ דרך עם סיפורים מהקליניקה ותובנות אישיות, ופותח דלת נדרש חיים חופשית יותר, רגועה יותר, ובעיקר – כזאת שבה החרדה לא מנהלת אותנו. -- מהכריכה האחורית.