

Alter worry state	حالت نگرانی هوشیارانه
Added value	ارزش افزوده
Baggage	بار اضافی
Bracing for the worst	آمادگی برای بدترین شرایط
Blackmail	باج‌گیری
Consumption of news	مصرف اخبار
Compulsive	اجباری، بی‌اختیار
Catastrophizing	فاجعه‌سازی
Catastrophic worrier	فرد نگران فاجعه
Condition	مغله، افسانه، خطا
Contemporary	معاصر، مدرن
Cognitive disengagement	عدم درگیری شناختی
Cognitive Neutralizing strategies	راهبردهای خنثی‌سازی شناختی
Cautious	محتاطانه
Conundrum	معضل
Drive	رانه
Downward comparison	مقایسه روبه‌پایین
Emotional buffer	سپر عاطفی
Faculty	توانایی ذهنی
Forward thinking process	پروسه آینده‌نگر
Fallacy	اختلال، بیماری
Freezing	میخکوب‌شدن
Feel like	احساس
Hot flush	گرگرفتگی
Heuristic shortcuts	میان‌برهای ذهنی
(HRV (Heart Rate Variability	تغییرپذیری ضربان قلب

In lay terms	به عبارت ساده
Life perspective	نگاه کلی به زندگی
Mood	خلق
Optimism	خوش بینی
Overprotective	بیش حمایتی
Precautionary system	سیستم پیشگیری کننده
Potential	بالقوه
Procrastination	اهمال کاری
Positive reappraisal	بازنگری مثبت
Stressor	استرس زا
Status-seeking	منزلت طلبی
Self-depreciation	خودسرزنشگری
Traumatic	آسیب زا
Vacillation	نوسان
Wear and tear	فرسایشی

اضطراب دلبستگی	Attachment Anxiety
اجتناب دلبستگی	Attachment Avoidance
سوگیری در دسترس‌پذیری	Availability Bias
فراوانی افکار منفی	Availability of Negative Thoughts
نگرانی فاجعه‌ساز	Catastrophic Worrying
فاجعه‌پنداری	Catastrophizing
تنظیم هیجانی	Emotional Regulation
درهم‌تنیدگی	Enmeshment
والدین هلیکوپتری	Helicopter Parenting
دلبستگی ناایمن	Insecure Attachment
عدم تحمل بلاتکلیفی	Intolerance of Uncertainty
وارونگی نقش مادری	Maternal Role Reversal
رویدادهای منفی زندگی	Negative Life Events
خلق منفی	Negative Mood
اعتماد به حل مسئله	Problem-Solving Confidence
نگران هوشمند	Smart Worrier
والدین بولدوزری	Snowplow Parenting
پردازش نظام‌مند اطلاعات	Systematic Information Processing
توالی نگرانی	Worry Sequence
تفکر «چه می‌شد اگر...؟»	What if...? Thinking