

# ACT skoncentrowana na traumie. Praca z umysłem, ciałem i emocjami z wykorzystaniem terapii akceptacji i zaangażowania



Cena: 109,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-128-7
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miętkka ze skrzydełkami
Ilość stron	464
Format	165x235 mm
Tytuł oryginału	Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek

## Opis produktu

**Russ Harris** – lekarz, psychoterapeuta, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i zabawny sposób. Autor

## SPIS TREŚCI

### Część 1 O terapii akceptacji i zaangażowania skoncentrowanej na traumie

#### Rozdział 1

Wiele masek traumy

#### Rozdział 2

Model traumy w ACT

#### Rozdział 3

„Walcz, uciekaj, zamieraj, padaj”

#### Rozdział 4

Kwestia bezpieczeństwa

#### Rozdział 5

Punkt wyboru

#### Rozdział 6

Dalsza podróż

### Część 2 Początek terapii

#### Rozdział 7

Solidne fundamenty

#### Rozdział 8

Zarzucanie kotwicy

#### Rozdział 9

Elastyczne sesje

### Część 3 Życie w teraźniejszości

#### Rozdział 10

Zerwanie kajdan fuzji

#### Rozdział 11

Podnoszenie ciężarów

#### Rozdział 12

Zaniechanie walki

#### Rozdział 13

Nawiązywanie kontaktu, robienie miejsca

#### Rozdział 14

Samowspółczucie

#### Rozdział 15

Rozpoznanie, co ma znaczenie

#### Rozdział 16

Robienie tego, co jest skuteczne

#### Rozdział 17

Oslabianie zachowania stanowiącego problem

#### Rozdział 18

Pokonywanie przeszkód, podtrzymywanie zmiany

#### Rozdział 19

Kiedy coś idzie nie tak

#### Rozdział 20

Współczująca, elastyczna ekspozycja

#### Rozdział 21

Elastyczne Ja

#### Rozdział 22

Praca z ciałem

#### Rozdział 23

Sen, samokojenie i relaksacja

#### Rozdział 24

Praca nad wstydem  
Rozdział 25  
Krzywda moralna  
Rozdział 26  
Tendencje samobójcze  
Rozdział 27  
Odnajdowanie skarbu  
Rozdział 28  
Budowanie lepszych relacji

#### **Część 4 Uzdrawianie przeszłości**

Rozdział 29  
Udzielanie wsparcia młodszemu Ja  
Rozdział 30  
Ekspozycja na wspomnienia  
Rozdział 31  
Żałoba i przebaczenie

#### **Część 5 Budowanie przyszłości**

Rozdział 32  
Droga naprzód  
Rozdział 33  
Terapia akceptacji i zaangażowania skoncentrowana na traumie jako interwencja krótkoterminowa  
Rozdział 34  
Kilka słów na pożegnanie

Podziękowania  
Aneks A Materiały źródłowe  
Aneks B Dalsze szkolenie  
Bibliografia  
Indeks haseł