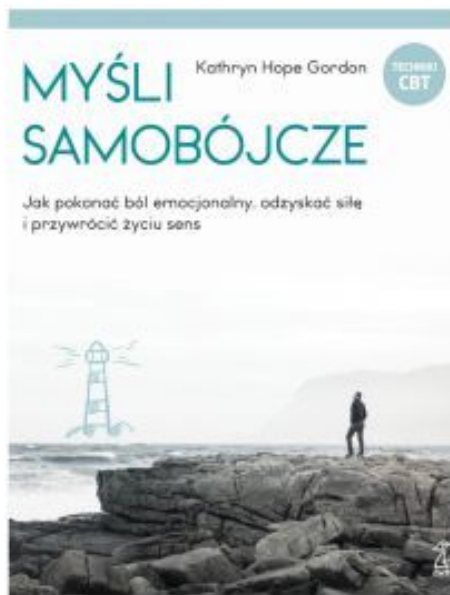


MYŚLI SAMOBÓJCZE Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens



Cena: 54,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Kathryn Hope Gordon
ISBN	978-83-8258-122-5
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	232
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	The Suicidal Thoughts Workbook: CBT Skills to Reduce Emotional Pain, Increase Hope, and Prevent Suicide
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski
Konsultacja suicydologiczna	Lucyna Kicińska

Opis produktu

Dr Kathryn Hope Gordon – licencjonowana psycholożka kliniczna, terapeutka poznawczo-behawioralna. Jest autorką ponad osiemdziesięciu artykułów i rozdziałów w książkach na temat zachowań samobójczych i zaburzeń odżywiania oraz powiązanych z nimi problemów. Współprowadzi podcast Psychodrama i blog w portalu Psychology Today, a także dzieli się wiedzą na temat zdrowia

psychicznego na swojej stronie internetowej: www.kathrynhgordon.com.

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne
ZWJR
porozmawiajmy.edu.pl
Gutral Gada

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego

Przedmowa

Rozdział 1

Wiadomości wstępne

Rozdział 2

Zrozumienie myśli samobójczych

Rozdział 3

Odkrywanie przyczyn

Rozdział 4

Radzenie sobie z kryzysem

Rozdział 5

Zmniejszanie cierpienia emocjonalnego

Rozdział 6

Pielęgnowanie samowspółczucia i akceptacji

Rozdział 7

Przywracanie i wzmacnianie nadziei

Rozdział 8

Umacnianie relacji z ludźmi

Rozdział 9

Odnajdowanie sensu w życiu

Rozdział 10

Dbanie o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne

Rozdział 11

Opracowanie planu na przyszłość

Aneks A

Do zaniepokojonych przyjaciół i członków rodziny

Aneks B

Pomocne źródła

Podziękowania

Bibliografia