

10 PROSTYCH SPOSOBÓW NA PANIKĘ



Cena: 23,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Martin M. Antony, Randi E. McCabe
ISBN	978-83-7489-583-5
Rok wydania	2015
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP

Tabela cech produktu

Wydanie	II
Okładka	broszurowa
Liczba stron	174
Format	135 x 205
EAN	9788374895835
Przekład	Marian Leon Kalinowski

Opis produktu

Dzięki tej książce:

- poradzisz sobie w trudnych sytuacjach,
- odzyskasz poczucie bezpieczeństwa,
- zapanujesz nad nagłymi atakami paniki,
- nauczysz się kontrolować lęk,
- a przede wszystkim odzyskasz radość życia.

Martin M. Antony – profesor na Wydziale Psychiatrii i Neurobiologii Behawioralnej McMaster University w Hamilton (Kanada), dyrektor Centrum Terapii Lęku i Badań na Lękiem przy szpitalu St. Joseph's Healthcare w Hamilton. Członek amerykańskich i kanadyjskich stowarzyszeń psychologicznych. Prowadzi badania kliniczne nad zaburzeniami lękowymi, a także wykłady na ten temat.

Randi E. McCabe – profesor na Wydziale Psychiatrii i Neurobiologii Behawioralnej McMaster University w Hamilton (Kanada), zastępca dyrektora Centrum Terapii Lęku i Badań na Lękiem przy szpitalu St. Joseph's Healthcare w Hamilton. Autorka wielu książek oraz członkini redakcji „Cognitive and Behavioral Practice”. Prowadzi badania kliniczne, popularyzuje wiedzę na temat lęku w wykładach, a także ma prywatną praktykę terapeutyczną.