

# 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	miękka 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