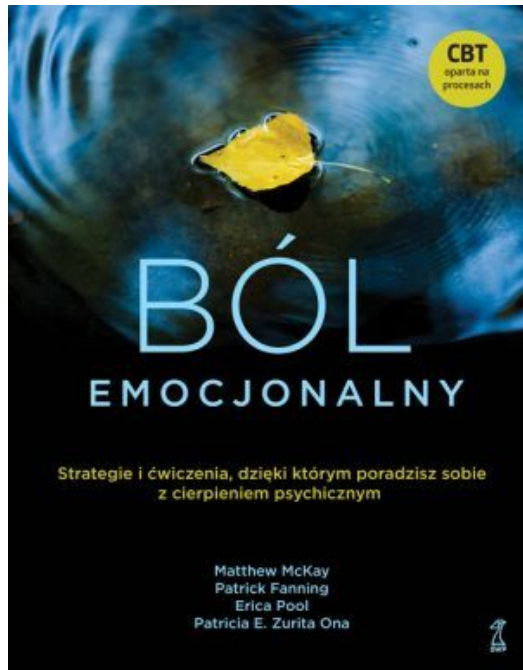


# BÓL EMOCJONALNY Strategie i ćwiczenia, dzięki którym poradzisz sobie z cierpieniem psychicznym



Cena: 54,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Erica Pool, Matthew McKay, Patricia E. Zurita Ona, Patrick Fanning
ISBN	978-83-8258-145-4
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	230
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	Healing Emotional Pain Workbook: Process-Based CBT Tools for Moving Beyond Sadness, Fear, Worry, and Shame to Discover Peace and Resilience
Przekład	Agata Błaż
Redakcja merytoryczna	Kaja Dwulat

## Opis produktu

**dr Matthew McKay** – profesor The Wright Institute w Berkeley, autor i współautor wielu książek, w tym poradników: Sztuka skutecznego porozumiewania się, Związek wolny od złości, Poczucie własnej wartości, Relacje na huśtawce oraz Wybrakowani, bezwartościowi, wadliwi. Doktorat z psychologii klinicznej obronił w California School of Professional Psychology. Specjalizuje się w poznawczo-behawioralnej terapii lęku i depresji.

**Patrick Fanning** – autor i współautor wielu książek z dziedziny zdrowia psychicznego, między innymi poradników: Sztuka skutecznego porozumiewania się, Poczucie własnej wartości, Relacje na huśtawce oraz Wybrakowani, bezwartościowi, wadliwi.

**dr Erica Pool** – psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, która pracuje głównie w duchu akceptacji i współczucia. Specjalizuje się w zagadnieniach dotyczących lęku uogólnionego, fobii, zaburzenia stresowego pourazowego, zaburzeń odżywiania i zaburzeń snu. Stara się zrozumieć procesy leżące u podstaw cierpienia człowieka, aby pomóc w opracowaniu zindywidualizowanych i wrażliwych kulturowo metod terapii.

**dr Patricia E. Zurita Ona** – psycholożka kliniczna, wykładowczyni i superwizorka na studiach doktoranckich w The Wright Institute. Pracuje z dziećmi, nastolatkami i osobami dorosłymi zmagającymi się z lękiem, perfekcjonizmem, prokrastynacją i regulacją emocji. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnego i stresowego pourazowego. W swojej pracy wykorzystuje przede wszystkim techniki ekspozycji i powstrzymania reakcji oraz terapii akceptacji i zaangażowania.

## PATRONAT

ACBS Polska  
Uczę się ACT  
Trzecia Fala  
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Miłe Obrazki

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie z Emocjami – 55

### Rozdział 1

Zaangażowanie: od unikania behawioralnego do działania

### Rozdział 2

Odwaga: od poszukiwania bezpieczeństwa do czucia się Bezpiecznie

### Rozdział 3

Pasja: od działania pod wpływem emocji do wyborów opartych na wartościach

### Rozdział 4

Odporność psychiczna: od nietolerowania dyskomfortu do akceptacji bólu

### Rozdział 5

Otwartość: od unikania emocji do ich akceptacji

### Rozdział 6

Poczucie spokoju: od unikania myśli do ich akceptacji

### Rozdział 7

Klarowność: od błędnej oceny poznawczej do elastycznego myślenia

### Rozdział 8

Poczucie własnej wartości: od obwiniania siebie do współczucia dla siebie

### Rozdział 9

Cierpliwość: od obwiniania innych ludzi do współczucia dla nich

### Rozdział 10

Spokój umysłu: od zamartwiania się i ruminowania do zrównoważonego myślenia

### Rozdział 11

Losy Kwestionariusza Stylów Radzenia Sobie z Emocjami – 55  
Bibliografia