

BORDERLINE Życie na krawędzi E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Daniel J. Fox
ISBN	978-83-7489-909-3
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Liczba stron w wersji papierowej	264
Tytuł oryginału	The Borderline Personality Disorder Workbook: An Integrative Program to Understand and Manage Your BPD
Przekład	Agnieszka Cioch

Opis produktu

Dr Daniel J. Fox – psycholog specjalizujący się w diagnozie i terapii zaburzeń osobowości. Pracuje w stanowym i federalnym systemie więziennictwa, wykłada na University of Houston oraz prowadzi prywatną praktykę, gdzie diagnozuje i leczy złożone psychopatologie i zaburzenia osobowości. Prowadził warsztaty i seminaria między innymi z zakresu etyki i zaburzeń osobowości, powiązań zaburzeń osobowości z przestępczością, terapii antyspołecznego, borderline, narcystycznego i histrionicznego zaburzenia osobowości, inteligencji emocjonalnej, wpływu narcystycznego zaburzenia osobowości na dzieci i partnera dotkniętej nim osoby czy ochrony zdrowia psychicznego w systemie więziennictwa. Opublikował wiele artykułów naukowych na te tematy, jest też autorem książek The clinician's guide to diagnosis and treatment of personality disorders, The narcissistic personality disorder toolbox oraz Antisocial, borderline, narcissistic and histrionic workbook.

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej

Polskie Towarzystwo Terapii Dialektyczno-Behawioralnej

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Wstęp: zaburzenie borderline w nowym świetle

Część 1

Zaburzenie borderline a skuteczna terapia

Rozdział 1

Podstawowe wiadomości na temat borderline

Rozdział 2

Źródła zaburzenia borderline

Rozdział 3

Zaburzenie borderline a przywiązanie

Rozdział 4

Podtypy zaburzenia borderline

Rozdział 5

Objawy zaburzenia borderline

Część 2

Pierwsze kroki ku pokonaniu zaburzenia

Rozdział 6

Proces zmiany

Rozdział 7

Przekonania, zachowania i korzyści hamujące rozwój

Rozdział 8

Osiem kategorii czynników wyzwalających

Rozdział 9

Korzystne i szkodliwe relacje z ludźmi

Część 3

Praca nad zmianą negatywnych zachowań i wzorców związanych z zaburzeniem

Rozdział 10

Neutralizowanie „włazników emocji”

Rozdział 11

Kontrolowanie sytuacji wysokiego ryzyka

Rozdział 12

Kwestionowanie i zmiana dysfunkcyjnych przekonań

Rozdział 13

Techniki kojące a wzmocnienie samokontroli

Rozdział 14

Umacnianie miłości i rozwiązywanie konfliktów w relacjach z ludźmi

Część 4

Przebudowa własnego świata i nowe Ja

Rozdział 15

Dotarcie do sedna problemu

Rozdział 16

Zniekształcenia utrwalające zaburzenie borderline

Rozdział 17

Uwolnienie się od destrukcyjnych obaw, przekonań i pragnień

Rozdział 18

Mechanizmy obronne a zdrowe sposoby radzenia sobie i reakcje

Rozdział 19

Wewnętrzny konflikt miłości i nienawiści

Rozdział 20

Rezygnacja ze starych przyzwyczajzeń na rzecz nowego stylu życia

Część 5

Utrwalenie osiągnięć i wzmocnienie siły wewnętrznej

Rozdział 21

Utrwalenie wypracowanych rezultatów

Rozdział 22

Życie poza borderline

Epilog: list ode mnie do ciebie

Bibliografia