

Jeszcze tylko kilogram E-book



Cena: 38,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Dagmara Pietruszewska , Marta Herstowska
ISBN	978-83-8258-034-1
Rok wydania	2025
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	112
Język oryginału	polski

Opis produktu

Dagmara Pietruszewska – certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, psycholożka i pedagożka. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń odżywiania (specyficznych: anoreksji, bulimii, kompulsywnego objadania się, a także niespecyficznych), depresji, napadów panicznych, PTSD, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, lękowych, somatycznych i emocjonalnych oraz zaburzenia osobowości typu borderline. Współpracuje z Kliniką Poznawczo-Behawioralną Uniwersytetu SWPS, a także wykłada w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej tegoż uniwersytetu i na studiach podyplomowych.

dr n. med. Marta Herstowska – absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, specjalista psychiatrii dorosłych, dzieci i młodzieży, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna. Twórczyni Centrum Kompleksowego Leczenia Zaburzeń Odżywiania w Gdyni, a także ordynator oddziału dziennego psychiatrycznego dla młodzieży „Stacja Marzenie” w finansowanym przez NFZ gdyńskim Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży. Pasjonatka wspinaczki górskiej i jazdy motocyklem.

SPIS TREŚCI

Od auterek
Rozdział 1
Poznajmy się
Rozdział 2
Nie diagnozuj się sama!

Rozdział 3
Zakazany owoc, czyli o mitach dotyczących niezdrowych produktów
Rozdział 4
Jak życiowe sytuacje mogą wpływać na zachowania chorobowe
Rozdział 5
Jak zniekształcone bywa nasze myślenie i jakie to ma konsekwencje
Rozdział 6
Co robisz, a co możesz zmienić w zakresie regulacji trudnych emocji
Rozdział 7
Po co ci ciało?
Rozdział 8
Dlaczego perfekcjonizm może przeszkadzać
Rozdział 9
Namaluj swoją przyszłość
Rozdział 10
No to podsumujmy
Pożegnanie
Bibliografia