

# MYŚLI SAMOBÓJCZE E-book



Cena: 49,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Kathryn Hope Gordon
ISBN	978-83-8258-011-2
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

## Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	232
Tytuł oryginału	The Suicidal Thoughts Workbook: CBT Skills to Reduce Emotional Pain, Increase Hope, and Prevent Suicide
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski
Konsultacja suicydologiczna	Lucyna Kicińska

## Opis produktu

**Dr Kathryn Hope Gordon** – licencjonowana psycholożka kliniczna, terapeutka poznawczo-behawioralna. Jest autorką ponad osiemdziesięciu artykułów i rozdziałów w książkach na temat zachowań samobójczych i zaburzeń odżywiania oraz powiązanych z nimi problemów. Współprowadzi podcast Psychodrama i blog w portalu Psychology Today, a także dzieli się wiedzą na temat zdrowia psychicznego na swojej stronie internetowej: [www.kathrynhgordon.com](http://www.kathrynhgordon.com).

### PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne  
ZWJR

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego

Przedmowa

### **Rozdział 1**

Wiadomości wstępne

### **Rozdział 2**

Zrozumienie myśli samobójczych

### **Rozdział 3**

Odkrywanie przyczyn

### **Rozdział 4**

Radzenie sobie z kryzysem

### **Rozdział 5**

Zmniejszanie cierpienia emocjonalnego

### **Rozdział 6**

Pielęgnowanie samowspółczucia i akceptacji

### **Rozdział 7**

Przywracanie i wzmacnianie nadziei

### **Rozdział 8**

Umacnianie relacji z ludźmi

### **Rozdział 9**

Odnajdowanie sensu w życiu

### **Rozdział 10**

Dbanie o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne

### **Rozdział 11**

Opracowanie planu na przyszłość

### **Aneks A**

Do zaniepokojonych przyjaciół i członków rodziny

### **Aneks B**

Pomocne źródła

Podziękowania

Bibliografia