

NASTOLATEK A DEPRESJA Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży E-book



Cena: 39,90 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Artur Kołakowski, Klaudia Siwek, Konrad Ambroziak |
| ISBN | 978-83-7489-761-7 |
| Rok wydania | 2018 |
| Wydawca | Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP |
| Wysyłamy | Wysyłamy w ciągu 1 godziny |

Tabela cech produktu

| | |
|--------------|-----|
| Liczba stron | 304 |
|--------------|-----|

Opis produktu

Konrad Ambroziak – doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, terapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta motywujący i trener dialogu motywującego. Współautor książki: *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*. Autor wielu artykułów na temat terapii poznawczo-behawioralnej i zagadnień związanych z uprzedzeniami. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej i Motivational Interviewing Network of Trainers. Pracuje z młodzieżą i dorosłymi dotkniętymi zaburzeniami: zachowania, depresyjnymi, lękowymi i osobowości, a także ADHD.

Artur Kołakowski – doktor nauk medycznych, specjalista psychiatrii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży, terapeuta poznawczo-behawioralny. Współautor książek: *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, *Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka*, *ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, *ADHD w szkole. Jak pracować z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej* oraz *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna* – wyróżnionej Nagrodą Teofrasta dla najlepszej psychologicznej książki popularnonaukowej 2011 roku. Pracował w wielu poradniach przyjmujących dzieci, nastolatki i dorosłych z problemami emocjonalnymi i psychicznymi, obecnie pracuje w ośrodku Poza Schematami, gdzie zajmuje się przede wszystkim diagnozą oraz leczeniem dzieci i młodzieży.

Klaudia Siwek – psycholog i psychoterapeutka, certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna z zamiłowaniem do terapii systemowej i psychodynamicznej. Współautorka książek *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać* i *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość*. Od kilkunastu lat zawodowo związana z Oddziałem Psychiatrii Dziecięcej w Józefowie, gdzie zajmuje się diagnozą i terapią dzieci i młodzieży cierpiących z powodu zaburzeń lękowych, depresji, agresji i autoagresji oraz zaburzeń odżywiania. Biegła sądowa w sprawach dotyczących przemocy i nadużyć seksualnych. Szkoli psychologów i terapeutów.

Patronat:

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Poradnia Poza Schematami

Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej

Porcelanowe Aniołki

SPIS TREŚCI

Wstęp

Część 1

Moje nastoletnie dziecko ma depresję

Rozdział 1

Depresja wpływa na życie rodziny, czyli co się zmienia

- 1.1. Rodzina jako system, czyli każdy wpływa na każdego
- 1.2. Emocjonalne koszty depresji w rodzinie
- 1.3. Stres w życiu rodziców a dbanie o własne potrzeby
- 1.4. Czy chorowanie ma jakieś dobre strony?

Rozdział 2

Czy to moja wina, czyli wpływ sytuacji życiowej i przekonań rodziców na funkcjonowanie dziecka

- 2.1. Przemoc w rodzinie i najbliższym otoczeniu
- 2.2. Rozwód rodziców
- 2.3. Depresja rodzica
- 2.4. Przekonania rodziców i wpływ tychże przekonań na dziecko
- 2.5. Przekonania rodziców związane z chorobą dziecka
- 2.6. Kilka słów o poczuciu winy

Rozdział 3

Co warto, a czego nie warto robić

- 3.1. Niezwracanie uwagi na emocje dziecka
- 3.2. Tolerowanie afektu, czyli przyzwolenie na zły nastrój dziecka

Rozdział 4

Jak mogę pomóc?

- 4.1. Akceptowanie
- 4.2. Chwalenie i dowartościowywanie
- 4.3. Wspólny czas rodzica i dziecka

4.4. Egzekwowanie obowiązków

Rozdział 5

Depresja a nauka i chodzenie do szkoły

5.1. Rola szkoły w życiu nastolatków

5.2. Rozpoznanie depresji a chodzenie do szkoły

5.3. Powrót do szkoły po długim zwolnieniu

5.4. Przygotowanie do powrotu do szkoły

Część 2

Mam depresję – co mogę zrobić, żeby sobie pomóc?

Wprowadzenie

Rozdział 6

Jak rozmawiać z innymi o depresji?

Rozdział 7

Depresja a aktywność: planowanie przyjemności, przyjaciele i sport

7.1. Unikanie

7.2. Klasyczna aktywizacja behawioralna, czyli planowanie przyjemnych zajęć

7.3. Planowanie przyjemnych zajęć w praktyce

7.4. Równowaga w życiu

7.5. Sport, czyli dlaczego wysiłek fizyczny pomaga w leczeniu depresji

Rozdział 8

Uwaga na niebezpieczne myśli!

8.1. Odróżnianie myśli od faktów

8.2. Zniekształcenia poznawcze

8.3. Dyskusja z automatycznymi myślami

8.4. Korzyści i straty wynikające z depresyjnego myślenia

8.5. Tort odpowiedzialności

8.6. Nauka chwaleń i doceniania siebie

Rozdział 9

Ja to nie tylko moje myśli. Techniki akceptacji emocji i uważności

9.1. Rozpoznawanie emocji

9.2. Ucieczka przed emocjami

9.3. Akceptacja emocji

9.4. Rozpoznawanie przyczyn emocji

9.5. „Upuszczanie” emocji

9.6. Uważność

9.7. Nieosądzanie

9.8. Działanie pod wpływem emocji

Rozdział 10

Perfekcjonizm, czyli jak radzić sobie z nadmiernymi wymaganiami

Aneks 1

Materiały dla rodziców

Aneks 2

Materiały dla nastolatków

Bibliografia