

POKONAJ DEPRESJĘ, ZANIM ONA POKONA CIEBIE



Cena: 44,00 PLN

Opis słownikowy

Autor	Robert L. Leahy
ISBN	978-83-233-5321-8
Rok wydania	2023
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-4 dni roboczych.

Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	320
Format	16.0x23.0cm

Opis produktu

Mistrzowski przewodnik napisany przez specjalistę praktyka. Przedstawia typowe problemy związane z depresją i przystępnie wyjaśnia, jak można je rozwiązać. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto cierpi na depresję – a któż z nas nie czuł się przygnębiony w jakimś momencie życia?

Dr med. Aaron T. Beck, emerytowany profesor Wydziału Psychiatrii Uniwersytetu Pensylwanii

Jeśli masz depresję lub tendencję do niej, ta książka jest dla Ciebie. Została napisana przez jednego z czołowych specjalistów w dziedzinie terapii poznawczo-behawioralnej. Zawiera wnikliwe i wyważone studium depresji oraz opisy sprawdzonych strategii, które pomogą Ci ją zwalczyć.

Dr med. Christopher G. Fairburn, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Oksfordzkim

Autor daje jasne, krótkie i praktyczne wskazówki pomagające walczyć z najczęstszymi problemami chorych na depresję. Opierając się na wynikach najnowszych badań i doświadczeniu klinicznym, Leahy po raz kolejny prezentuje narzędzia, które pomagają w samodzielnym zwalczaniu choroby. Fascynująca, wciągająca i pouczająca lektura.

Allison Harvey, Uniwersytet Kalifornijski, Berkeley

Dr Robert L. Leahy jest jednym z najbardziej znanych i cenionych na świecie terapeutów poznawczych, autorem książek z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej i popularyzatorem tej rewolucyjnej metody. Sprawuje funkcję dyrektora Amerykańskiego Instytutu Terapii

Poznawczej w Nowym Jorku. Jest autorem i redaktorem 17 książek.