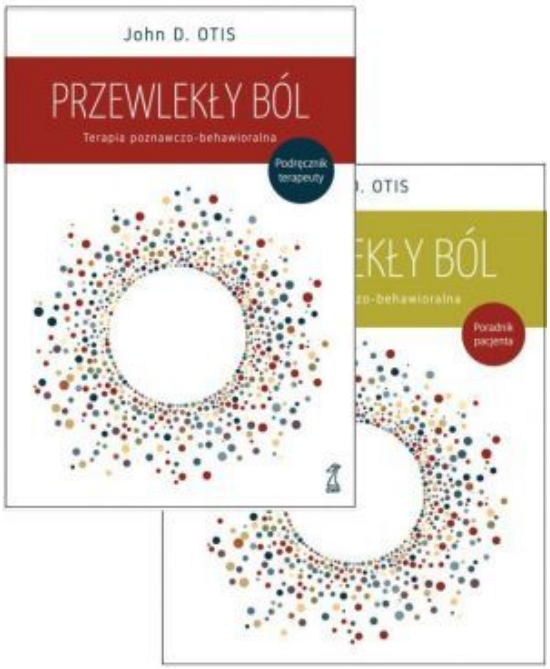
GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
726 926 000

PRZEWLEKŁY BÓL Terapia poznawczo-behawioralna. KOMPLET



Cena: 64,80 PLN

Opis słownikowy

Autor	John D. Otis
ISBN	978-83-7489-766-2, 978-83-7489-767-9
Rok wydania	2018
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Liczba stron	Podręcznik 144 Poradnik 104
Format	165x235 mm
Oprawa	miękka
Tytuł oryginału	Managing Chronic Pain: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach Therapist Guide
Przekład	Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski, dr Monika Szaniawska

Opis produktu

Skuteczność interwencji poznawczo-behawioralnych w leczeniu bólu została potwierdzona w wielu badaniach empirycznych. Klinicyści nie mają już dziś żadnych wątpliwości, że ból – jako doświadczenie absolutnie wielowymiarowe – wymaga podejścia interdyscyplinarnego. Mam na myśli połączenie interwencji zarówno farmakologicznych, jak i terapeutycznych czy fizjoterapeutycznych. Najnowsza publikacja Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego „Przewlekły ból. Terapia poznawczo-behawioralna" składa się z dwóch części: poradnika pacjenta i podręcznika terapeuty. Poradnik i podręcznik wzajemnie się uzupełniają. W bardzo prosty i rzeczowy sposób przeprowadzają czytelnika przez składający się z jedenastu sesji program, którego głównymi celami są oczywiście poprawa komfortu życia osób zmagających się z przewlekłym bólem i

zmniejszenie ich cierpienia – tak fizycznego, jak psychicznego. Każda uwzględniona w programie sesja oznacza kolejną umiejętność i narzędzie w rękach pacjenta. Opisane techniki, między innymi głęboka relaksacja czy praca z przekonaniami, bezpośrednio mogą wpłynąć na złagodzenie bólu, jak również na poprawę funkcjonowania fizycznego i psychospołecznego. Poradnik i podręcznik mają także duży potencjał psychoedukacyjny zarówno dla osób zmagających się z bólem, jak i dla ich bliskich.

Katarzyna Binkiewicz
psycholog, psychoonkolog, terapeuta

Dr John D. Otis – profesor nadzwyczajny w Katedrze Psychiatrii i Psychologii Uniwersytetu Bostońskiego. Pełni także funkcję dyrektora Katedry Psychologii Medycznej na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Bostońskiego oraz dyrektora Instytutu Badań nad Bólem i Psychologii Bólu w bostońskim ośrodku VA Boston Healthcare System. Obecnie prowadzi kilka projektów badawczych, w tym badanie nad skutecznością terapii poznawczo-behawioralnej w grupie pacjentów z bolesną neuropatią cukrzycową, a także prace nad modelem zintegrowanej terapii dla weteranów wojennych, którzy cierpią na dwa schorzenia współistniejące: przewlekły ból i zespół stresu pourazowego.
Dr Otis jest współautorem licznych artykułów naukowych i rozdziałów książek, szczególnie interesuje go rozwój nowatorskich podejść do radzenia sobie z bólem, dostosowanych do potrzeb specyficznych populacji pacjentów.

Patronat:
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej im. Zdzisława Bizonia
Zdrowa Głowa - psychoterapia i rozwój osobisty
Polskie Towarzystwo Psychologii Behawioralnej
Zespół Badania Bólu
Fundacja Medycyny Bólu

Spis treści

O autorze
O serii

Rozdział 1
Wstępne informacje dla terapeutów

Rozdział 2
Ocena diagnostyczna bólu

Rozdział 3
Sesja pierwsza: edukacja na temat przewlekłego bólu

Rozdział 4
Sesja druga: teorie bólu i oddychanie torem przeponowym/przeponowe

Rozdział 5
Sesja trzecia: progresywna relaksacja mięśni i wizualizacja

Rozdział 6
Sesja czwarta: myśli automatyczne a ból

Rozdział 7
Sesja piąta: restrukturyzacja poznawcza

Rozdział 8
Sesja szósta: radzenie sobie ze stresem

Rozdział 9
Sesja siódma: regulacja aktywności według kryterium czasowego

Rozdział 10
Sesja ósma: planowanie przyjemnych zajęć

Rozdział 11
Sesja dziewiąta: radzenie sobie ze złością

Rozdział 12
Sesja dziesiąta: higiena snu

Rozdział 13
Sesja jedenasta: zapobieganie nawrotom bólu i plan na wypadek zaostrzenia dolegliwości

Aneks
Wywiad na temat bólu

Arkusz celów
Bibliografia