

# PRZEWLEKŁY BÓL Terapia poznawczo-behawioralna. Poradnik pacjenta



Cena: 26,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	John D. Otis
ISBN	978-83-7489-767-9
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Format	190 x 245 mm
Liczba stron	104
Tytuł oryginału	Managing Chronic Pain: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach Workbook
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.

GWP

**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**

Prezentacja programu terapeutycznego

**Rozdział 2**

Sesja pierwsza: edukacja na temat przewlekłego bólu

**Rozdział 3**

Sesja druga: teorie bólu i oddychanie torem przeponowym

**Rozdział 4**

Sesja trzecia: progresywna relaksacja mięśni i wizualizacja

**Rozdział 5**

Sesja czwarta: myśli automatyczne a ból

**Rozdział 6**

Sesja piąta: restrukturyzacja poznawcza

**Rozdział 7**

Sesja szósta: radzenie sobie ze stresem

**Rozdział 8**

Sesja siódma: regulacja aktywności według kryterium czasowego

**Rozdział 9**

Sesja ósma: planowanie przyjemnych zajęć

**Rozdział 10**

Sesja dziewiąta: radzenie sobie ze złością

**Rozdział 11**

Sesja dziesiąta: higiena snu

**Rozdział 12**

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