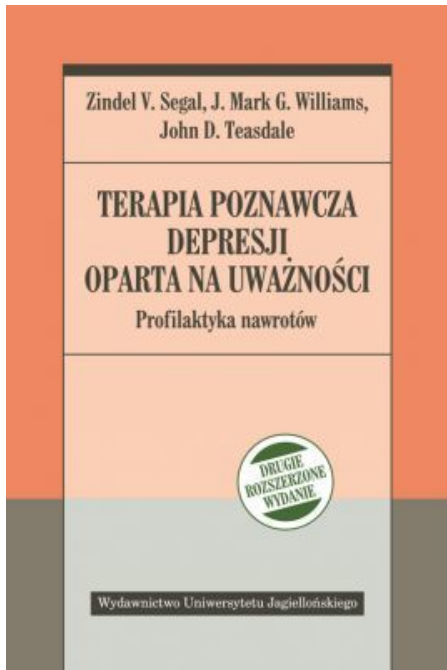


# TERAPIA POZNAWCZA DEPRESJI OPARTA NA UWAŻNOŚCI

## Profilaktyka nawrotów



Cena: 75,00 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Mark Williams, Segal Zindel, Teasdale John
ISBN	978-83-2334195-6
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	broszurowa
Liczba stron	480
Format	B5

### Opis produktu

Uwielbiam tę książkę. W istocie to coś więcej niż książka – to bliski przyjaciel. Ktoś, kto chce pomóc ludziom po przebytej depresji w utrzymaniu stanu zdrowia i zapobieganiu dalszym epizodom choroby, znajdzie tutaj wszystko, czego potrzebuje”.

– Sona Dimidjian, PhD, Wydział Psychologii i Neurobiologii, Uniwersytet Kolorado w Boulder, Stany Zjednoczone

„To niezwykła, świetnie napisana książka opisująca zarówno kulisy powstania, jak i krok po kroku sposób stosowania terapii poznawczej opartej na uważności w zapobieganiu nawrotów depresji. To nie tylko znakomity kliniczny przewodnik, ale też inspirująca lektura pokazująca, w jaki sposób można zintegrować dalekowschodnią mądrość i praktyki medytacyjne z zachodnim opartym na dowodach modelem psychoterapii w spójną, efektywną metodę przywracania równowagi i dobrostanu psychicznego”.

- dr n. med. Paweł Holas, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, założyciel i pierwszy prezes Polskiego Towarzystwa Mindfulness

Zindel V. Segal, PhD, jest profesorem psychologii na uniwersytecie w Toronto – Scarborough. Kieruje także szkoleniem klinicznym w ramach poddyplomowego programu psychologii klinicznej tamże. Jest członkiem założycielem Akademii Terapii Poznawczej i orędownikiem zastosowania metod opartych na uważności w psychiatrycznej opiece zdrowotnej.

J. Mark G. Williams, PhD, jest profesorem psychologii klinicznej, pełnił funkcję kierownika programu badawczego finansowanego przez fundację Wellcome Trust na uniwersytecie w Oksfordzie. Założył i kierował także Oxford Mindfulness Centre na wydziale psychiatrii

tamże. Jest członkiem założycielem Akademii Terapii Poznawczej, członkiem Akademii Nauk Medycznych, Akademii Brytyjskiej oraz Towarzystwa Psychologicznego.

John D. Teasdale, PhD zajmuje specjalne stanowisko naukowe w oddziale nauk o mózgu i poznawaniu Medical Research Council z siedzibą w angielskim Cambridge. Jest członkiem założycielem Akademii Terapii Poznawczej, członkiem Akademii Brytyjskiej oraz Akademii Nauk Medycznych.