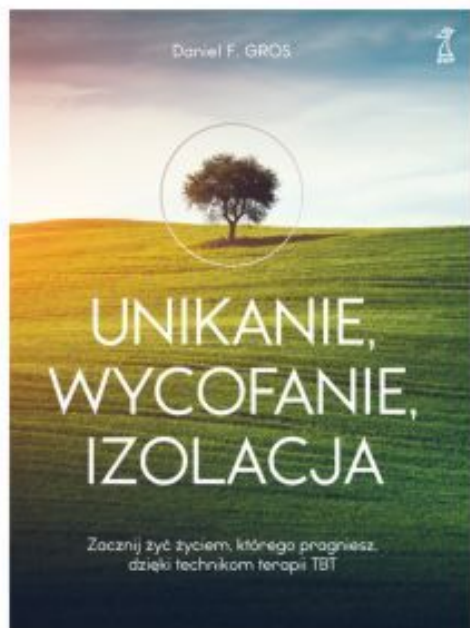


UNIKANIE, WYCOFANIE, IZOLACJA Zacznij żyć życiem, którego pragniesz, dzięki technikom terapii TBT



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Daniel F. Gros
ISBN	978-83-7489-968-0
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	208
Format	190 x 245 mm
Tytuł oryginału	Overcoming Avoidance Workbook Podtytuł oryginału: Break the Cycle of Isolation and Avoidant Behaviors to Reclaim Your Life from Anxiety, Depression, or Ptsd.
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Daniel F. Gros – profesor nadzwyczajny psychiatrii i nauk behawioralnych na Medical University of South Carolina, kierownik programu psychologii oraz zespołu naukowego w Ralph H. Johnson Veterans Affairs Medical Center. Opublikował ponad sto artykułów naukowych, przeprowadził ponad pięćdziesiąt prezentacji i warsztatów, otrzymał ponad dziesięć milionów dolarów grantu federalnego na badania dla Departamentu ds. Weteranów i Departamentu Obrony Stanów Zjednoczonych, które dotyczyły między innymi transdiagnostycznych i opartych na dowodach naukowych psychoterapii dla osób zmagających się z depresją, lękiem i zaburzeniem stresowym pourazowym.

PATRONAT

Opsychologii.pl
Psychologiczne Ciekawości
Psychowiedza
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej>

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Kiedy unikanie wydaje ci się dobrym rozwiązaniem, może się okazać twoim największym problemem

Tydzień 1

Rozpoznaj ograniczające cię trudne emocje i błędne koło unikania

Tydzień 2

Wyznacz cele swojej terapii i zmotywuj się do zmiany

Tydzień 3

Przewyciężaj unikanie, udowadniając, że jest błędną postawą

Tydzień 4

Rozpocznij systematyczną pracę ekspozycyjną

Tydzień 5

Szlifuj swoją umiejętność przeprowadzania ekspozycji i rozwiąż związane z nimi problemy

Tydzień 6

Poznaj i pokonaj cztery typy unikania

Tydzień 7

Rób kolejne kroki w stronę życia, którego pragniesz

Tydzień 8

Pielęgnuj umiejętności zapobiegające nawrotom

Zakończenie

Jak postępować w dalszej podróży

Aneks 1

Śledzenie objawów

Aneks 2

Naukowe podstawy transdiagnostycznej terapii behawioralnej