

## UWOLNIJ SIĘ OD DEPRESJI Program 10 kroków



Cena: 27,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Simon A. Rego, Sarah Fader
ISBN	978-83-7489-788-4
Rok wydania	2019
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron	180
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190x245
Tytuł oryginału:	The 10-Step Depression Relief Workbook
Przekład	Sylwia Pikiel

### Opis produktu

#### O autorach:

**Dr Simon A. Rego** – profesor nadzwyczajny w dziedzinie psychiatrii i nauk o zachowaniu w Albert Einstein College of Medicine w Nowym Jorku. Certyfikowany psycholog poznawczo-behawioralny z blisko dwudziestoletnim doświadczeniem w zakresie poznawczo-behawioralnej terapii depresji, lęku, stresu oraz innych zaburzeń psychicznych. Jest członkiem zarządu Association for Behavioral and Cognitive Therapies, byłym członkiem zarządu Anxiety and Depression Association of America oraz członkiem założycielem New York City Cognitive Behavioral Therapy Association.

**Sarah Fader** – założycielka i dyrektor zarządzająca Stigma Fighters, organizacji non profit zachęcającej osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne do dzielenia się swoimi historiami. Walczy ze stygmatyzującym podejściem do chorób psychicznych. Poświęcone jej artykuły opublikowały „New York Times”, „Washington Post”, „Atlantic”, „Quartz”, „Psychology Today”, „Huffington Post”, „HuffPost Live”, „Good Day New York”.

**Spis treści:**

Przedmowa

Wstęp

Krok 1

Nazwij swoją depresję

Krok 2

Zaangażuj się w proces terapii

Krok 3

Rozpoznaj swoje problemy

Krok 4

Stwórz plan

Krok 5

Rozpoznaj i zrozum wzorce negatywnego myślenia

Krok 6

Przełam wzorce negatywnego myślenia

Krok 7

Przestań odkładać na później

Krok 8

Zmobilizuj się do działania i staw czoło swoim lękom

Krok 9

Wypracuj zdrowe przyzwyczajenia

Krok 10

Praktykuj wdzięczność i rozwijaj uważność

Podsumowanie

Pomocne źródła

Podziękowania

O autorach

Bibliografia

Indeks haseł