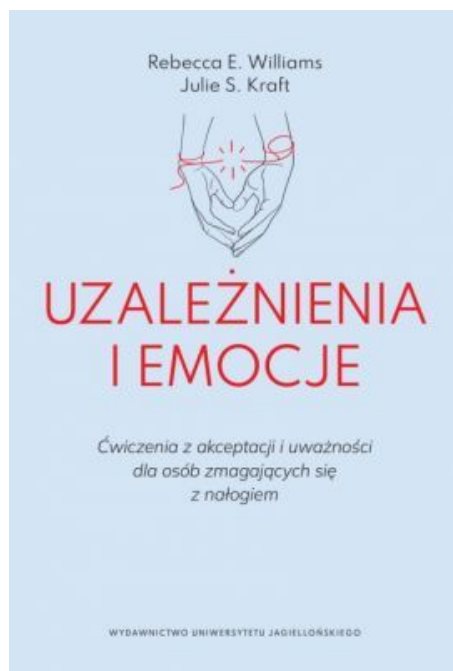


# Uzależnienia i emocje. Ćwiczenia z akceptacji i uważności dla osób zmagających się z nałogiem



Cena: 39,00 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Julie S. Kraft, Rebecca E. Williams
ISBN	978-83-233-5490-1
Rok wydania	2025
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy we wtorek 22 kwietnia

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Liczba stron	272
Format	15,5x23 cm

## Opis produktu

**Kupując tę książkę, zyskasz również dostęp do plików zawierających formularze ćwiczeń, które ułatwią praktyczne utrwalenie materiału. Aby uzyskać dostęp do formularzy wystarczy zeskanować kod QR lub wpisać adres strony internetowej umieszczony w książce.**

Rebecca E. Williams, PhD – psycholożka specjalizująca się w strategiach radzenia sobie z zaburzeniami psychicznymi i uzależnieniami. Jej praca koncentruje się na budowaniu odporności psychicznej. Przez wiele lat kierowała centrum zdrowia dla weteranów w San Diego oraz wykładała w Szkole Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego. Obecnie wspiera specjalistów ochrony zdrowia, nagrywa podcasty i prowadzi webinary.

Julie S. Kraft – certyfikowana terapeutka par i rodzin. Specjalizuje się w pracy z osobami uzależnionymi, cierpiącymi na zaburzenia lękowe i depresję, a także z tymi, które doświadczają trudności w relacjach. Była wykładowczynią na Uniwersytecie San Diego. Regularnie bierze udział w konferencjach dotyczących uzależnień oraz występuje w licznych podcastach.