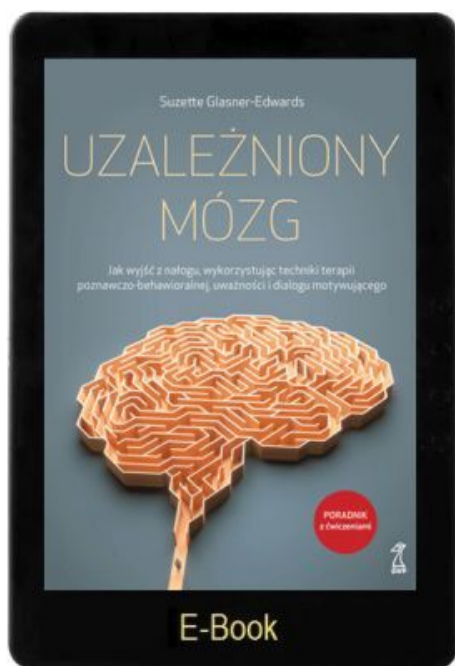


UZALEŻNIONY MÓZG Jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego



Cena: 36,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Suzette Glasner-Edwards
ISBN	978-83-7489-879-9
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	248
Tytuł oryginału	The Addiction Recovery Skills Workbook: Changing Addictive Behaviors Using CBT, Mindfulness, and Motivational Interviewing Techniques
Przekład	Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska
Redakcja merytoryczna	dr Konrad Ambroziak

Opis produktu

O autorce

Dr Suzette Glasner-Edwards – profesor nadzwyczajny psychiatrii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, kierownik tamtejszego zespołu naukowego w projekcie Integrated Substance Abuse Programs. Jej badania nad behawioralną terapią uzależnień, finansowane przez amerykański Narodowy Instytut Zdrowia, są powszechnie znane. Doktor Glasner-Edwards prowadzi także prywatną praktykę, specjalizując się w terapii uzależnień i zaburzeń psychicznych z wykorzystaniem technik poznawczo-behawioralnych, motywacyjnych i

opartych na uważności.

PATRONAT

Zdrowa Głowa
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Fundacja Psycho-Edukacja
Polskie Towarzystwo Dialogu Motywującego

SPIS TREŚCI

Przedmowa
Wprowadzenie

Część 1

Zrozumieć uzależnienie
Rozdział 1
Jak dochodzi do uzależnienia
Rozdział 2
Uzależnienie to choroba mózgu

Część 2

Przezwyciężyć uzależnienie
Rozdział 3
Krok 1: wzmocnij motywację i zaangażuj się w zmianę
Rozdział 4
Krok 2: przygotuj się na sukces
Rozdział 5
Krok 3: stań się ekspertem od samego siebie
Rozdział 6
Krok 4: reaguj na zniekształcenia poznawcze
Rozdział 7
Krok 5: zacznij żyć uważnie
Rozdział 8
Krok 6: odkryj nagrody na nowo
Rozdział 9
Krok 7: pokonaj emocjonalne wyzwania
Rozdział 10
Twój osobisty plan wyjścia z uzależnienia

Podziękowania
Przydatne źródła
Bibliografia