

W PUŁAPCE NIEPOKOJU. Jak przechytrzyć własny mózg i przestać się zamartwiać



Cena: 39,10 PLN

Opis słownikowy

Autor	Carbonell David A.
ISBN	978-83-233-4293-9
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 4-5 dni roboczych

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	broszurowa
Ilość stron	240
Format	B5
Przekład	Maria Moskal

Opis produktu

"Wreszcie powstała książka na temat lęku, którą mogę polecać moim pacjentom, mając pewność, że dzięki niej lepiej zrozumieją naturę nękających ich uporczywych obaw i zyskają umiejętność radzenia sobie z nimi. Tak wielu moich podopiecznych zmaga się z przewlekłym lękiem i jak dotąd ich poszukiwania odpowiednich środków i technik okazywały się daremne – dopiero Dave Carbonell ofiarował im to, czego szukali: skarbiec porad i pomysłów na to, jak radzić sobie z niepokojem. To nadzwyczaj zajmująca lektura, którą z pewnością będę polecać wielu osobom zwracającym się do mnie o pomoc."

Dr Robert W. McLellarn,

założyciel i kierownik ośrodka Anxiety and Panic Treatment Center w Portland

"Prezentowane przez Dave'a Carbonella teorie i techniki, w myśl których niepokój należy traktować jako proces, dogłębnie odmieniły moje podejście do pacjentów zmagających się z lękiem. Dowcipny, a zarazem mądry wywód stanowi źródło konkretnych rozwiązań, które my, terapeuci, możemy zastosować od ręki – bez gorączkowego rozglądania się za odpowiednią opcją, gdy przychodzi nam mierzyć się z określonymi rodzajami obaw dręczącymi naszych pacjentów".

Carl Robbins,

pedagog, licencjonowany doradca kliniczny, kierownik nauczania w Anxiety and Stress Disorders Institute w Maryland

Dr DAVID A. CARBONELL, psycholog kliniczny specjalizujący się w leczeniu zaburzeń lękowych. Pracuje w Chicago. Udziela porad na stronie [www. anxietycoach.com](http://www.anxietycoach.com). Jest autorem książki Panic Attacks Workbook.

Dr SALLY M. WINSTON, psycholog, założycielka i szefowa programu terapii zaburzeń lękowych w The Sheppard and Enoch Pratt Hospital w Baltimore. Współautorka książki What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders.

Klienci, którzy kupili tę książkę kupili również