

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



Cena: 39,00 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Carbonell David A.
ISBN	978-83-233-4293-9
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### 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