

WYBRAKOWANI, BEZWARTOŚCIOWI, WADLIWI E-book

Zmień autodestrukcyjne przekonania dzięki technikom terapii schematów oraz ACT



Cena: 42,90 zł

Opis słownikowy

Autor	Matthew McKay, Michael Jason Greenberg, Patrick Fanning
ISBN	978-83-7489-961-1
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Liczba stron w wersji papierowej	200
Tytuł oryginału	The ACT Workbook for Depression and Shame: Overcome Thoughts of Defectiveness and Increase Well-Being Using Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	Przemysław Mućko

Opis produktu

O autorach:

dr Matthew McKay – profesor w Wright Institute w kalifornijskim Berkeley, autor i współautor wielu książek, w tym *Sztuki skutecznego porozumiewania się*, *Związku wolnego od złości*, *Poczucia własnej wartości*, *Relacji na huśtawce*, *Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening*, *Thoughts and feelings* oraz *ACT on life not on anger*. Uzyskał stopień doktora w zakresie psychologii klinicznej (California School of Professional Psychology). Specjalizuje się w terapii poznawczo behawioralnej lęku i depresji.

Michael Jason Greenberg – współpracował przy badaniu pilotażowym protokołu hybrydowego terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii schematów w przypadkach schematu wadliwości, opracowanego przez Matthew McKaya i Michelle Skeen. W 2017 roku uzyskał stopień doktora w zakresie psychologii klinicznej i posiada licencję psychologa klinicznego w Kalifornii. Piastuje wiele kierowniczych stanowisk, między innymi jest zastępcą dyrektora departamentu zdrowia psychicznego w Naval Hospital Twentynine Palms w Kalifornii, gdzie prowadził dla personelu służby czynnej oparte na dowodach naukowych terapie lęku, depresji i stresu pourazowego (PTSD).

Patrick Fanning – zawodowo zajmuje się pisaniem książek na temat zdrowia psychicznego.. Autor i współautor kilkunastu książek samopomocowych, w tym *Sztuki skutecznego porozumiewania się*, *Poczucia własnej wartości*, *Relacji na huśtawce* i *Mind and Emotions*.

PATRONAT

Trzecia Fala
Psychowiedza
Integral
Opsychologii
Uczę się ACT
PTTPB
Psychologiczne Ciekawości
Wellbee



Polskie Towarzystwo
Terapii Poznawczej
i Behawioralnej
www.pttpb.pl



INTEGRAL
CENTRUM TERAPII SCHEMATU

wellbee

opsychologii.pl

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

Twój schemat Wadliwości

Rozdział 2

Proces i narzędzia oceny

Rozdział 3

Strategie radzenia sobie z poczuciem wadliwości

Rozdział 4

Od unikania do akceptacji

Rozdział 5

Uważność

Rozdział 6

Wartości

Rozdział 7

Defuzja

Rozdział 8

Unikanie i ekspozycja

Rozdział 9

Mierzenie się ze wstydem i smutkiem

Rozdział 10

Samowspółczucie

Rozdział 11

Zapobieganie nawrotom

Aneks 1

Formularze

Aneks 2

Narzędzia oceny

Aneks 3

Hybrydowy protokół terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii schematów w leczeniu depresji

Bibliografia

Podmiot odpowiedzialny za bezpieczeństwo produktu: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
ul. Bema 4/1A 81-753 Sopot (PL) adres e-mail:gwp@gwp.pl