

ZABURZENIA DYSOCJACYJNE PO TRAUMIE. Trening umiejętności. Podręcznik pacjenta i terapeuty



Cena: 75,65 PLN

Opis słownikowy

Autor	Kathy Steele, Onno van der Hart, Suzette Boon
ISBN	978-83-233-4625-8
Rok wydania	2019
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka
Ilość stron	528
Format	17x24 cm

Opis produktu

Boon, Steele i van der Hart uczą, jak rozumieć i regulować emocje, kwestionować dysfunkcyjne myśli oraz radzić sobie z gniewem, strachem, wstydem i poczuciem winy. Ponadto książka zawiera przydatne strategie panowania nad wyzwalaczami emocji i radzenia sobie z pragnieniem samookaleczenia, by krok po kroku zmierzać ku poprawie samopoczucia i relacji z innymi osobami.

Zaburzenia dysocjacyjne po traumie to także znakomity poradnik dla terapeutów pracujących z pacjentami, którzy zmagają się ze wspomnianymi problemami. Prezentowane w książce porady można z powodzeniem wykorzystać zarówno w terapii grupowej, jak i indywidualnej. W przewodniku zamieszczonym na końcu książki znajduje się zarys wprowadzających i pożegnalnych sesji grupowych. Arkusze zadań domowych umieszczone na końcu każdego rozdziału ułatwiają pracę nad strategiami radzenia sobie z problemami.