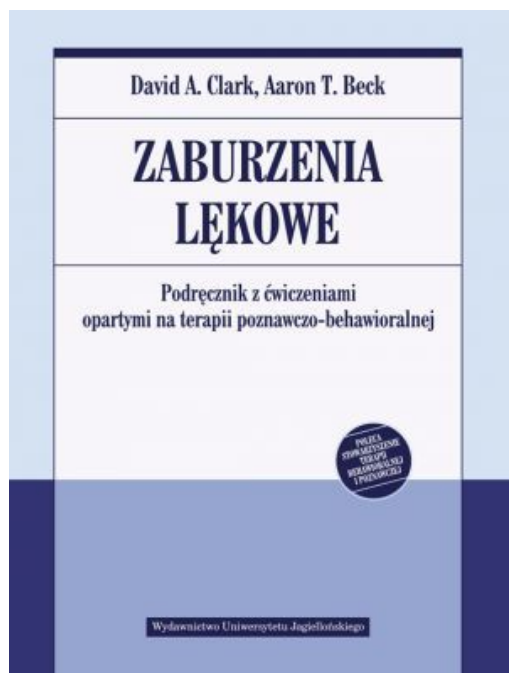


ZABURZENIA LĘKOWE Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej



Cena: 49,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Aaron T. Beck, David A. Clark ,
ISBN	78-83-233-4366-0
Rok wydania	2018
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka
Ilość stron	304
Format	A4

Opis produktu

Ten praktyczny podręcznik stworzono, opierając się na wieloletnim doświadczeniu klinicznym. Zawarte w nim kwestionariusze, ćwiczenia i przykłady pomagają w skutecznym ograniczeniu lęku - w szczególności panicznego, społecznego i uogólnionego. Uczą, w jaki sposób rozpoznawać czynniki, które go uruchamiają; pokazują jak pozbyć się natrętnych myśli i oderwanych od rzeczywistości przekonań leżących u jego podstawy, pozwalają poczuć się bezpieczniej w stresujących okolicznościach i stawić czoła sytuacjom wywołującym panikę.

„Kup ten nieoceniony podręcznik, gdy będziesz gotów rzucić wyzwanie lękowi i zrobić wszystko, by się z nim uporać. Clark i Beck to wybitni znawcy terapii poznawczej pozwalającej osiągnąć najwyższe na świecie wskaźniki skuteczności w leczeniu lęku. Masz teraz okazję skorzystać z porad wybitnych fachowców, dążąc do spokojniejszej, szczęśliwszej przyszłości”.

Dr Christine A. Padesky, współautorka książki Umyśl ponad nastrojem

David A. Clark, doktor psychologii i profesor na Uniwersytecie w Nowym Brunzwicku w Kanadzie. Jest powszechnie uznanym autorytetem w dziedzinie terapii poznawczo-behawioralnej lęku i depresji oraz autorem licznych książek.

Aaron T. Beck, twórca terapii poznawczej, badacz, pedagog i praktykujący psychiatra. Jest emerytowanym profesorem psychiatrii Wydziału Medycznego Uniwersytetu Pensylwanii oraz prezesem Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej Becka. Autor i współautor licznych publikacji - pięć z nich ukazało się nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego.

