

# ZABURZENIE OBSESYJNO-KOMPULSYJNE U NASTOLATKÓW Jak poradzić sobie z natrętnymi myślami i kompulsjami dzięki technikom uważności i terapii poznawczo-behawioralnej



Cena: 39,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Jon Hershfield
ISBN	978-83-7489-979-6
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	128
Format	190 x 245 mm
Tytuł oryginału	The OCD Workbook for Teens: Mindfulness and CBT Skills to Help You Overcome Unwanted Thoughts and Compulsions
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski

## Opis produktu

**Jon Hershfield** – psychoterapeuta specjalizujący się w leczeniu zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego i zaburzeń pokrewnych z wykorzystaniem zasad terapii poznawczo-behawioralnej oraz uważności. Jest dyrektorem The Center for OCD and Anxiety w Sheppard Pratt w Towson. Był zastępcą dyrektora UCLA Pediatric OCD Intensive Outpatient Program w Resnick Neuropsychiatric Hospital. Jest

autorem sześciu książek na temat leczenia OCD, między innymi *Overcoming harm OCD* oraz *When a family member has OCD*, a także współautorem książki *Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej*.

## SPIS TREŚCI

List do młodych czytelników i czytelniczek

1. Kto jest megapodekscytowany tym, że ma problem psychiczny?
  2. A więc OCD...
  3. Dlaczego ja?
  4. Niechciane, natrętne myśli
  5. Kompulsje
  6. Rytuały myślowe: mieć myśli a natrętnie myśleć o nich
  7. Uważność: najwyższy poziom znużenia
  8. Twój pomysł na własną medytację
  9. Kwestionowanie swojego sposobu myślenia
  10. „Niezła historia, koleś”: jak reagować na niechciane myśli
  11. Elektroniczny punk rap (E/PR)
  12. Piszesz lepsze scenariusze niż OCD
  13. Przejdźmy do ciała
  14. Brutalne, dzikie, bezwzględne samowspółczucie
  15. Niezwykła niewiedza, niesamowita niepewność
  16. Jasne, pewnie, oczywiście: dlaczego upewnianie się zmniejsza twoją pewność
  17. Kochani rodzice, jeśli ja muszę wykonywać ćwiczenia, to wy też powinniście!
  18. Dlaczego dbanie o siebie jest ważne
  19. Walka ze stygmatyzacją i autostygmatyzacją
  20. Jeden rozdział, „by wszystkimi rządzić”: twój plan radzenia sobie z dowolną obsesją
- I jeszcze jedno...