

## ZROZUMIEĆ TRAUMĘ. Poradnik dla osób, które doznały urazu i dla ich rodzin



Cena: 11,95 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Herbert Claudia
ISBN	83-89574-78-0
Wydawca	Nakłady wyczerpane GWP

### Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	broszurowa
Liczba stron	91
Format	A5
Przekład	Izabela Błaszczuk-Wiślińska, Przemysław Wiśliński
Tytuł oryginalny	Understanding your reactions to trauma

### Opis produktu

Jest to książka wszechstronna, praktyczna i bogata w informacje. Ze względu na olbrzymią częstość i różnorodność wydarzeń traumatycznych i ich następstw broszura autorstwa dr Claudii Herbert powinna się znaleźć w każdej szkole, bibliotece, szpitalu i poradni zdrowia.

Słowo wstępne  
Przedmowa do drugiego wydania  
Podziękowania  
Wstęp

Część 1: Zrozumieć traumę i swoje reakcje na nią

- 1.1 Wprowadzenie
- 1.2 Co to jest trauma?
- 1.3 Dla kogo napisano ten poradnik?
- 1.4 Dlaczego trauma ma tak silny wpływ na Twoją psychikę?
- 1.5 Jak ludzie rozumieją traumę i jak się do niej przystosowują?

1.6 Najczęstsze sposoby reagowania na traumę

Ponowne doświadczanie traumy

Odrętwienie i unikanie

Reakcje nadmiernego pobudzenia

1.7 Inne reakcje na traumę

Reakcje związane z utratą bliskiej osoby

Okaleczenie/utrata części ciała

Przewlekły ból

Zaburzenia seksualne

Depresja

Poczucie winy i obwinianie się

1.8 Co to jest Zaburzenie po stresie traumatycznym (PTSD)?

1.9 Dlaczego nie wszyscy reagują na traumę w ten sam sposób?

Część 2: Poradzić sobie z traumą

2.1 Proces odbudowy życia

2.2 Kilka rad na dobry początek

Wyduś to z siebie!

Jak rozmawiać o traumie

Jak opanować reakcje unikania

Jak sobie radzić z nadmierną ostrożnością

Jak sobie radzić z lękiem

Jak sobie radzić z gniewem i drażliwością

Problemy ze snem

Problemy seksualne

Alkohol i leki

Kiedy leki są przydatne

2.3 Jak uzyskać fachową pomoc

2.4 Jeśli rozpocząłeś terapię, kontynuuj ją - nie poddawaj się zbyt wcześnie

2.5 Rodzina i bliscy

2.6 Zalecana literatura

2.7 Adresy kontaktowe

Epilog