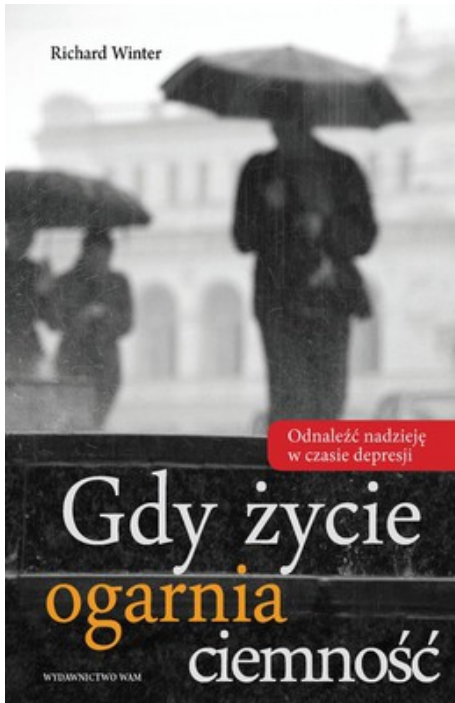


Gdy życie ogarnia ciemność - Richard Winter

Richard Winter



Kategorie:

Książki > Książki dla dorosłych > Poradniki

39,00 zł

numer katalogowy: PR/0202

ISBN: 978-83-7767-849-7

liczba stron: 340

format: 136x210

oprawa: miękka

rok wydania: 2013

By ciemność już nigdy nie powróciła...

W depresji trudno pracować, budować relacje. Wzmacniają się symptomy chorobowe. Wzrasta ryzyko śmierci samobójczej. Depresja to przede wszystkim stan głęboko wyniszczający. Indywidualna tragedia i jeden z palących problemów współczesnego społeczeństwa.

Richard Winter, psychiatra z wieloletnią praktyką, opisuje depresję i analizuje jej przyczyny. W swojej książce bada źródła smutku, zniechęcenia i rozpacz, wnika w istotę żałoby. Jednocześnie podsuwa sposoby, jak sam mówi, radzenia sobie "w mroku". Przywołując historie z przypowieści biblijnych i odwołując się do literatury klasycznej, podpowiada, jak sobie radzić w chronicznym stanie depresji. Skłania do refleksji i zadaje istotne pytania.

Świetna pomoc w każdej terapii.