

Uwolnij się od depresji raz na zawsze

Gregory L. Jantz

Uwolnij się od
depresji raz na zawsze
Uwolnij się od depresji
raz na zawsze

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

59,90 zł

numer katalogowy: PR/0331
ISBN: 9788382011043
liczba stron: 294
format: 14 x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2022

Poznaj innowacyjną metodę trwałego uwolnienia się od depresji, która pomogła już setkom pacjentów i może pomóc także tobie lub twoim bliskim!

Statystyki pokazują, że standardowe sposoby leczenia depresji u wielu osób przynoszą tylko częściową poprawę samopoczucia, a nawroty choroby dotyczą nawet 30 procent pacjentów. Dr Gregory Jantz proponuje nowe, holistyczne podejście do problemu depresji, a jego metody terapeutyczne od wielu lat z powodzeniem stosowane są w A Place of Hope – centrum zdrowia psychicznego, zaliczanym w amerykańskich rankingach do pierwszej dziesiątki najlepszych ośrodków leczenia depresji w USA.

Autor przekonująco dowodzi, że jeśli leczenie choroby uwzględni całościowe spojrzenie na osobę i jej otoczenie, wówczas szansa na całkowite i trwałe pokonanie depresji wzrasta o kilkadziesiąt procent. Dlatego proponowane przez niego metody dotyczą wszystkich sfer ludzkiego życia: ciała, psychiki i duszy. Jak pokazuje jego wieloletnie doświadczenie, skuteczne pokonanie depresji i powrót do trwałego zdrowia są naprawdę możliwe!

Ta książka nie tylko poszerza nasze spojrzenie na depresję, ale również pokazuje, jak zróżnicowane bywają jej źródła i sposoby radzenia sobie z tą trudną i uporczywą chorobą. Holistyczne spojrzenie, jakie prezentuje autor, otwiera szereg perspektyw na radzenie sobie nie tylko z objawami, ale i ze źródłem depresji. Niniejsza publikacja nie tylko jest świetnym źródłem wiedzy, ale przede wszystkim daje tak bardzo potrzebną pacjentom nadzieję.

Wojciech Szychowski, psycholog i psychoterapeuta

Dr Gregory Jantz – twórca i pionier holistycznego podejścia w terapii depresji, stanów lękowych i uzależnień. Autor blisko czterdziestu bestsellerowych książek, tłumaczonych na różne języki. Jako specjalista często wypowiada się w programach telewizyjnych CNN, FOX, ABC i CBS oraz udziela wywiadów redakcjom „New York Post”, Associated Press, „Family Circle” i „Psychology Today”.