

# Lęki u mam

Dr Jodi Richardson

Lęki u mam Lęki u mam

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

61,90 zł

numer katalogowy: PR/0360

ISBN: 9788382011005

liczba stron: 288

format: 14 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2022

Tu i teraz rusz do walki o macierzyński spokój!

W świecie, który tak bardzo się ostatnio zmienił, powodów do matczynych zmartwień wciąż przybywa. Jodi Richardson, pedagog, terapeutka i mama, doskonale to rozumie. Sama przez niemal całe swoje życie zmagająca się z lękiem. Wie, jak trudno jest funkcjonować w poczuciu ciągłego zagrożenia, i dobrze zna somatyczne objawy zaburzeń lękowych, takie jak np. dolegliwości ze strony układu pokarmowego, niewyjaśnione bóle i zawroty głowy, a także ataki paniki czy zasłabnięcia. Chcąc się w końcu od nich uwolnić, swoją pracę naukową poświęciła m.in. temu zagadnieniu. Po niemal 20 latach zgłębiania wiedzy z pogranicza psychologii, pedagogiki i fizjologii zrozumiała przyczyny kobiecego lęku oraz napędzające go zjawiska zachodzące w organizmie. To dzięki tej wiedzy znalazła sposób na macierzyński spokój.

Pozycja niezwykle ważna i potrzebna. Autorka rozkłada lęk na części pierwsze, pomaga lepiej go poznać i oswoić. Dzieli się swoim doświadczeniem w walce z zaburzeniami lękowymi i pozwala znaleźć własną drogę do życia, nad którym lęk nie ma władzy. Książka wartościowa nie tylko dla mam, które zmagają się z zaburzeniami lękowymi. Zawiera bowiem cały szereg cennych rad na temat poszukiwania równowagi oraz dbania o siebie w roli mamy, partnerki i, wreszcie, kobiety. Serdecznie polecam jako mama i jako psycholożka.

Martyna Filipiak, autorka bloga Mama-psycholog

Dr Jodi Richardson - pedagog, fizjolog sportu i terapeutka; od dwudziestu lat zarówno naukowo, jak i terapeutycznie zajmuje się leczeniem zaburzeń lękowych, m.in. przez aktywność fizyczną. Autorka programów terapeutycznych i edukacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia oraz zdrowia psychicznego.