

Wypalenie

Claire Plumbly

Wypalenie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

56,90 zł

numer katalogowy: PR/0396

ISBN: 9788327746177

liczba stron: 336

format: 14 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2025

Dr Claire Plumbly - praktykująca psycholożka kliniczna, specjalistka od traumy i współzałożycielka centrum terapeutycznego Plum Psychology (działającego pod szyldem Good Therapy Ltd) - od ponad dwudziestu lat wspiera osoby zmagające się z lękiem, traumą i wypaleniem zawodowym. Kliniczna rejestracja HCPC (UK), akredytacje w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz EMDR, a także doświadczenie zdobyte w publicznej służbie zdrowia (NHS w Londynie) sprawiają, że jej podejście jest jednocześnie merytoryczne i empatyczne.

Jej najnowsza książka „Wypalenie: jak uspokoić układ nerwowy, obniżyć stres i uleczyć traumę” redefiniuje pojęcie wypalenia – i to nie jako zwykłe przemęczenie czy brak motywacji, lecz jako głęboki kryzys układu nerwowego, będący skutkiem chronicznego stresu. Autorka wykorzystuje najnowsze osiągnięcia w zakresie teorii poliwagalnej (polyvagal theory) i neurobiologii stresu, by wyjaśnić, ****dlaczego tradycyjne metody walki z wypaleniem często zawodzą****.

Dla kogo jest ta książka?

Dla każdego, kto czuje się zmęczony, przeciążony, zagubiony - zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Autorka krok po kroku prowadzi czytelnika przez mechanizm działania układu nerwowego w warunkach nadmiernego obciążenia, uczy rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i daje sprawdzone narzędzia do odzyskania równowagi - tak psychicznej, jak i emocjonalnej.

W książce znajdziesz między innymi:

- * wyjaśnienie, czym się różni ****wypalenie zawodowe i emocjonalne**** od zwykłego stresu,
- * trzy główne wzorce psychologiczne prowadzące do wypalenia oraz instrukcje, jak je przełamać,
- * system „świeateł drogowych” służący rozpoznawaniu stanu układu nerwowego i jego regulacji.
- * praktyczne ćwiczenia: techniki oddechowe, aktywacje ramienia brzuszego nerwu błędnego (ventral vagal), ruchy bilateralne, techniki uważności - wszystko w formie przystępnej i natychmiastowej do zastosowania.

Książka jest wyjątkowa także dlatego, że łączy solidną wiedzę kliniczną z narracją pełną zrozumienia i współczucia - dzięki temu nie traktuje wypalenia jako porażki osobistej, ale jako sygnał alarmowy układu nerwowego: „Twój układ nerwowy ma dość”.



Jeśli zależy Ci na odzyskaniu kontroli nad swoim życiem, odzyskaniu siły, odporności i satysfakcji - ta książka jest właśnie dla Ciebie.

Dr Claire Plumbly nauczy Cię, jak uspokoić układ nerwowy, obniżyć poziom chronicznego stresu i odbudować wewnętrzną równowagę, zanim to Twój układ nerwowy przejmie kontrolę nad Tobą.