

Czy to już depresja

krystyna Golonka Ryszard Stach

Czy to już depresja

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

46,90 zł

numer katalogowy: PS/0107
ISBN: 9788327739223
liczba stron: 272
format: 14 x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2024

Jeśli coraz trudniej jest Ci znaleźć powody do radości, a codzienne sprawy wywołują więcej zmartwień niż dotychczas, może to być znak, że czas przyjrzeć się swojemu życiu z nowej perspektywy. Jeśli zauważasz, że rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność, przestały cieszyć, a codzienne wyzwania wydają się przytłaczające, ta książka może być właśnie dla Ciebie.

Dr hab. Ryszard Stach i dr hab. Krystyna Golonka, psychologowie z Uniwersytetu Jagiellońskiego, stworzyli praktyczny poradnik autoterapii, który pomaga zrozumieć i zarządzać stanami obniżonego nastroju, zanim przerodzą się w poważniejszy problem, jakim jest depresja kliniczna. Ta książka jest przewodnikiem po technikach i strategiach, które umożliwiają poprawę dobrostanu psychicznego, zapobiegając rozwojowi depresji.

Depresja – jak rozpoznać jej pierwsze objawy i przeciwdziałać?

Depresja kliniczna to poważna choroba, wymagająca specjalistycznego leczenia, ale jej rozwój zwykle jest powolny i stopniowy. Często zanim osiągnie pełnię, pojawia się szansa na wczesną interwencję poprzez zmianę myślenia, poprawę postrzegania siebie, swoich relacji oraz otaczającej rzeczywistości. Autorzy książki oferują praktyczne narzędzia do autoterapii, które pomagają w wykrywaniu i korygowaniu błędów w myśleniu – często to nasz sposób myślenia wpływa na rozwój depresji, a nie odwrotnie.

Jakie korzyści przynosi książka?

Dzięki tej książce dowiesz się:

- *jak rozpoznać wczesne objawy depresji,
- *jak zmieniać negatywne wzorce myślenia, które mogą prowadzić do pogorszenia nastroju,
- *jak budować lepsze nawyki psychiczne i emocjonalne, które wspierają Twoje zdrowie psychiczne.

Dr hab. Ryszard Stach i dr hab. Krystyna Golonka są uznanymi psychologami z Uniwersytetu Jagiellońskiego, specjalizującymi się w psychologii zdrowia i terapii poznawczo-behawioralnej. Ich badania koncentrują się na wpływie myślenia na samopoczucie emocjonalne i jakości życia. W swojej



książce dzielą się wiedzą oraz sprawdzonymi technikami, które pomogły wielu osobom pokonać trudności związane z obniżonym nastrojem i odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

Weź pierwszy krok ku lepszemu samopoczuciu i odzyskaj radość z życia.