

Jak wyjść z traumy i uzależnienia

Dr Lisa M. Najavits

Jak wyjść z traumy i uzależnienia

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

59,90 zł

numer katalogowy: TT/0114
ISBN: 9788382010459
liczba stron: 376
format: 16,5 x 23,5 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2020

Jeśli zmagasz się z uzależnieniem lub konsekwencjami traumy, sięgnij po ten poradnik napisany przez wybitną specjalistkę w dziedzinie leczenia tych problemów!

Doświadczenia traumatyczne i uzależnienia to jedne z najbardziej powszechnych, jednocześnie najbardziej skrywanych, a nawet wypieranych problemów. Dr Lisa M. Najavits, opierając się na swoim ponad 30-letnim doświadczeniu klinicznym oraz aktualnych wynikach badań naukowych, prezentuje w tej książce autorską skuteczną i sprawdzoną metodę radzenia sobie z tymi problemami. Tłumaczy, jakie jest powiązanie między traumą i uzależnieniami, i daje konkretne wskazówki, jak powrócić do zdrowia i znowu cieszyć się życiem.

Dzięki tej książce dowiesz się:

jak poprawnie interpretować sygnały, które wysyła twoje ciało

co zrobić, aby przestać się obwiniać i umieć spojrzeć na siebie z miłością i współczuciem

jak ograniczać swoje destruktywne zachowania, a rozwijać te, które przyspieszają powrót do zdrowia

jak wyznaczać sobie realistyczne cele i jak je osiągać we właściwym dla siebie tempie.

Autorka nie wymaga, byś dokonał szczegółowej analizy swoich traumatycznych doświadczeń lub uzależnień. Raczej delikatnie prowadzi cię za rękę i – cały czas okazując ci wsparcie – przeprowadza cię przez proces powrotu do zdrowia psychicznego. Umieszczone w książce wypowiedzi osób, które wyleczyły się z traumy i wyszły z uzależnienia, są dowodem, że to naprawdę jest możliwe! W każdym rozdziale tej książki znajdziesz praktyczne ćwiczenia oraz pytania, jakie dr Najavits zadaje pacjentom w gabinecie psychologicznym.

Autorka w ciepły, pełen akceptacji i wsparcia sposób pomaga oswajać lęk i wstyd związany z traumą i uzależnieniem. Uczy, jak porzucać stereotypy, krzywdzący język i oceny oraz budować postawę współczucia i szacunku wobec samego siebie. Dostajemy do rąk bardzo wiele praktycznych narzędzi – kwestionariuszy, ćwiczeń i pytań – które inspirują i pobudzają do wewnętrznej analizy. Poradnik polecam zarówno osobom, które rozważają sięgnięcie po profesjonalną pomoc psychoterapeutyczną, jak i tym, którzy już z niej korzystają, a chcieliby zintensyfikować ten proces i popracować bardziej samodzielnie.

Magdalena Ryszka, psycholog, psychoterapeuta

Bardzo ważna pozycja w dziedzinie psychologii i świetny praktyczny poradnik zarówno dla terapeutów, jak i dla osób zmagających się z traumą i uzależnieniami. Doktor Najavits proponuje skuteczne strategie i metody, które umożliwiają trafne zdiagnozowanie problemu i wskazują konkretne możliwe działania terapeutyczne. Co najważniejsze, autorka na każdym etapie drogi tłumaczy w obrazowy i przekonujący sposób, co tak naprawdę dzieje się w psychice człowieka, jakie mechanizmy wpływają na nasze konkretne zachowania i na czym polegają złożone zależności między problemem traum i uzależnień.

Adam Ligęza, psychoterapeuta

Dr Lisa M. Najavits jest wykładowcą psychiatrii na Uniwersytecie Massachusetts i dyrektorem organizacji Treatment Innovations LLC, która prowadzi badania i szkolenia z zakresu zdrowia psychicznego i uzależnień. Przez 25 lat była wykładowcą psychologii w Harvard Medical School. Jest uznaną badaczką w dziedzinie leczenia uzależnień i stresu pourazowego (PTSD), autorką bestsellerowej książki Poszukiwanie bezpieczeństwa. Terapia PTSD i nadużywania substancji psychoaktywnych.