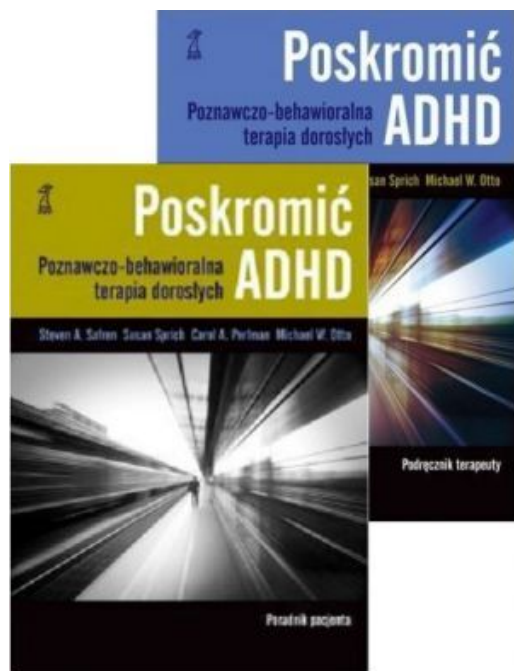


POSKROMIĆ ADHD. Poznawczo-behawioralna terapia dorosłych. Komplet



Cena: 79,80 PLN

Opis słownikowy

Autor	Carol A. Perlman, Michael W. Otto, Steven A. Safren, Susan Sprich
ISBN	978-83-7489-604-7, 978-83-7489-605-4
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Format	165 x 235 mm
Liczba stron	144+168
Tytuł oryginału	Mastering Your Adult ADHD: A Cognitive-Behavioral Treatment Program Client Workbook
Przekład	Agnieszka Pałczyńska-Ćwiklińska

Opis produktu

„Długo czekałam na taką książkę! Doktorowi Safrenowi i jego współpracownikom udało się trudna sztuka stworzenia pouczającego, praktycznego i motywującego przewodnika, który pomoże dorosłym zmagającym się z ADHD w pełni wykorzystać sesje z terapeutą. # Dla pacjentów książka będzie użytecznym źródłem informacji o metodach zmniejszania wpływu ADHD na życie codzienne, pomoże im zastosować te metody i przy nich wytrwać”.

Dr Wendy S. Freeman
adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Manitoba w Kanadzie

„Niniejsza publikacja adresowana jest do klinicystów mających doświadczenie w prowadzeniu terapii poznawczo-behawioralnej. Zainteresuje również adeptów wiedzy psychologicznej, którzy poszukują rzeczowych i najnowszych informacji na temat leczenia ADHD przedstawionych w przejrzysty sposób. W książce opisano pierwszy poparty badaniami i przetestowany program terapii ADHD u osób

dorosłych".

Anna Latała

Psycholog i biolog, certyfikowany terapeuta biofeedback II stopnia

Patronat:

Psychiatria.pl

Psychologia w Polsce

SPIS TREŚCI

O serii

Informacje na temat ADHD i naszego programu terapeutycznego

Rozdział 1

Wprowadzenie

Rozdział 2

Ogólny zarys programu terapeutycznego

Rozdział 3

Udział członka rodziny w terapii

Moduł 1 Organizacja i planowanie

Rozdział 4

Fundament: umiejętności organizacji i planowania

Rozdział 5

Zorganizowanie się w sytuacji wielu zadań

Rozdział 6

Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z przytłaczającymi zadaniami

Rozdział 7

Porządkowanie dokumentów

Moduł 2 Osłabianie skłonności do rozpraszania się

Rozdział 8

Pomiar czasu koncentracji i opóźnianie momentu rozproszenia uwagi

Rozdział 9

Przystosowanie otoczenia

Moduł 3 Myślenie adaptacyjne

Rozdział 10

Wprowadzenie do poznawczego modelu ADHD

Rozdział 11

Myślenie adaptacyjne

Rozdział 12

Strategie myślenia adaptacyjnego - ćwiczenia i powtórka

Moduł 4 Dodatkowe umiejętności

Rozdział 13

Zastosowanie nabytych umiejętności do radzenia sobie z prokrastynacją

Rozdział 14

Zapobieganie nawrotom

Bibliografia