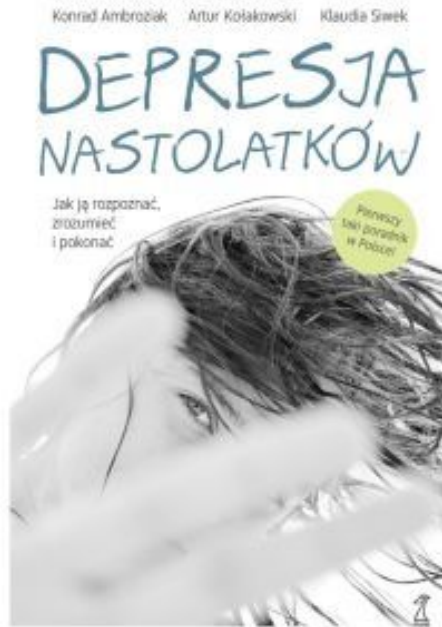


# DEPRESJA NASTOLATKÓW Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Artur Kołakowski, Klaudia Siwek, Konrad Ambroziak
ISBN	978-83-7489-914-7
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	155 x 235 mm
Liczba stron	280

## Opis produktu

**Konrad Ambroziak** – doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, terapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta motywujący i trener dialogu motywującego. Autor artykułów na temat terapii poznawczo-behawioralnej. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej i Motivational Interviewing Network of Trainers. Ukończył szkolenie superwizyjne z terapii poznawczo-behawioralnej organizowane przez Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Oxford Cognitive Therapy Center i jest superwizorem Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Pracował z dorosłymi ofiarami przemocy i ich dziećmi, a także z dziećmi krzywdzonymi w ośrodkach interwencji kryzysowej oraz w Fundacji Dzieci Niczyje. Pracuje z młodzieżą i dorosłymi dotkniętymi zaburzeniami: zachowania, depresyjnymi, lękowymi i osobowości, a także ADHD. Jest autorem wielu artykułów dotyczących terapii poznawczo-behawioralnej oraz zagadnień związanych z uprzedzeniami. Od wielu lat uczy psychoterapii w Centrum Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Szkole Psychoterapii Crescentia.

**Artur Kołakowski** – doktor nauk medycznych, specjalista psychiatrii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży. Współautor książek: *Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka, ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców, ADHD w szkole. Jak pracować z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej* oraz *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*

wyróżnionej Nagrodą Teofrasta dla najlepszej psychologicznej książki popularnonaukowej 2011 roku. Zawodowe doświadczenie zdobywał w Klinice Wieków Rozwojowych oraz w II Klinice Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracował w wielu poradniach przyjmujących dzieci, nastolatki i dorosłych z problemami emocjonalnymi i psychicznymi, obecnie pracuje w ośrodku Poza Schematami, gdzie zajmuje się przede wszystkim diagnozą i leczeniem dzieci i młodzieży. Jest również psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym, a od 2005 roku – certyfikowanym superwizorem dydaktykiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Od wielu lat uczy psychoterapii, dawniej w Centrum CBT, Centrum Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Fundacji Rozwoju Psychiatrii i Psychoterapii, obecnie w Szkole Psychoterapii Crescentia.

**Klaudia Siwek** – psycholog i psychoterapeutka, certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna z zamiłowaniem do terapii systemowej i psychodynamicznej. Posiada certyfikat terapii metodą EMDR wydany przez Uniwersytet w Birmingham i atestowany przez Europejskie Towarzystwo Terapii EMDR. Jest absolwentką studium diagnozy i pomocy psychologicznej dla dzieci wykorzystywanych seksualnie organizowanego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Współautorka książki *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość*. Od kilkunastu lat zawodowo związana z Oddziałem Psychiatrii Dziecięcej w Józefowie, gdzie zajmuje się diagnozą i terapią dzieci i młodzieży cierpiących z powodu zaburzeń lękowych, depresji, agresji i autoagresji oraz zaburzeń odżywiania. Pracuje także z dziećmi i dorosłymi zmagającymi się ze skutkami zdarzeń traumatycznych # domowej i rówieśniczej oraz innych form krzywdzenia # sądowa w sprawach dotyczących przemocy i nadużyć seksualnych. Szkoli psychologów i terapeutów. Prywatnie mama dwóch córek. Miłośniczka podróży, sportów zimowych oraz muzyki filmowej.

Patronat:

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
Poradnia Poza Schematami

Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej

Porcelanowe Aniołki

## SPIS TREŚCI

Podziękowania

Wstęp, czyli dla kogo i o czym jest ta książka

Część 1

Depresja jako poważna choroba

Wprowadzenie

### Rozdział 1

Sytuacja rozwojowa nastolatków: trudności i wyzwania okresu dorastania

1.1. Etapy dorastania

1.2. Budowanie tożsamości

1.3. Konflikt pokoleń?

1.4. Grupa rówieśnicza

1.5. Marzenia i wyobrażenia

1.6. Funkcjonowanie poznawcze

1.7. Funkcjonowanie emocjonalne

1.8. Funkcjonowanie społeczne

### Rozdział 2

Czym jest depresja

2.1. Czy depresja jest chorobą?

2.2. Jak częsta jest depresja?

2.3. Po czym możemy rozpoznać, że nastolatka czy nastolatek choruje na depresję

### Rozdział 3

Kryteria diagnostyczne, czyli kiedy lekarz i psycholog wiedzą, że pacjent choruje na depresję

3.1. Kryteria diagnostyczne depresji

3.2. Skąd się bierze depresja, czyli dlaczego moje dziecko zachorowało?

### Rozdział 4

Czy pogorszenie funkcjonowania nastolatka zawsze

świadczy o depresji, czyli diagnoza różnicowa

4.1. Pojedynczy epizod depresji a depresja nawracająca (choroba afektywna jednobiegunowa)

4.2. Inne rodzaje zaburzeń nastroju

4.3. Zaburzenia, które można pomylić z depresją i które mogą z nią współwystępować

### Rozdział 5

Wpływ depresji na myślenie i na emocje: niska samoocena, samooskarżanie, smutek i pustka

5.1. Model poznawczy

5.2. Przekonania kluczowe i schematy

5.3. Osobowości autonomiczna i socjotropiczna

5.4. Sposoby radzenia sobie i sztywność poznawcza

5.5. Triada poznawcza

5.6. Model atrybucji

5.7. Zniekształcenia poznawcze

5.8. Ruminacje

5.9. Błędne koła w depresji

### Rozdział 6

Wpływ depresji na zachowanie: używki, komputer, samookaleczenia i inne

6.1. Sięganie po substancje psychoaktywne (używki)

6.2. Jeszcze o alkoholu

6.3. Korzystanie z komputera i internetu

6.4. Anoreksja jako maska depresji

6.5. Samookaleczenia

### Rozdział 7

Samobójstwa dzieci i młodzieży

7.1. Rozpowszechnienie samobójstw

7.2. Myśli, groźby, tendencje i czyny samobójcze

7.3. Ocena ryzyka samobójstwa

7.4. Czynniki ryzyka samobójstwa

7.5. Co zrobić, gdy dziecko zgłasza myśli samobójcze?

### Część 2

Leczenie depresji

## **Rozdział 8**

Czy depresja wymaga leczenia?

- 8.1. Gdzie szukać pomocy, czyli kto potrafi leczyć depresję
- 8.2. Podstawowe zasady leczenia depresji
- 8.3. Plan bezpieczeństwa, czyli uwaga na myśli i tendencje samobójcze
- 8.4. Skuteczność leczenia

## **Rozdział 9**

Psychoterapia

- 9.1. Na czym polega psychoterapia?
- 9.2. Rodzaje psychoterapii w leczeniu depresji
- 9.3. Jak wybrać psychoterapeutę?
- 9.4. Zasady prowadzenia psychoterapii
- 9.5. Rola rodziców w psychoterapii i leczeniu depresji u nastolatków

## **Rozdział 10**

Farmakoterapia

- 10.1. Leki stosowane w leczeniu depresji u nastolatków
- 10.2. Środki ostrożności w leczeniu depresji

## **Rozdział 11**

Leczenie w szpitalu

- 11.1. Dostępne formy leczenia szpitalnego
- 11.2. Wskazania do leczenia szpitalnego
- 11.3. Decyzja o hospitalizacji
- 11.4. Obawy dotyczące stygmatyzacji
- 11.5. Przyjęcie na oddział
- 11.6. Korzyści płynące z pobytu na oddziale
- 11.7. Kiedy dziecko nie chce opuścić oddziału
- 11.8. Życie pod kloszem
- 11.9. Strach przed powrotem do codzienności
- 11.10. Towarzystwo rówieśników w szpitalu

Komiks psychoedukacyjny 1

Leczenie chorób psychicznych

Komiks psychoedukacyjny 2

Psychoterapia depresji

Bibliografia