

# MYŚLI SAMOBÓJCZE U NASTOLATKÓW Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens



Cena: 54,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill
ISBN	978-83-8258-121-8
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	Overcoming Suicidal Thoughts for Teens: CBT Activities to Reduce Pain, Increase Hope, and Build Meaningful Connections
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	Artur Kołakowski
Konsultacja suicydologiczna	Lucyna Kicińska

## Opis produktu

**Dr Jeremy W. Pettit** – wykładowca psychologii i psychiatrii na Florida International University, licencjonowany psycholog. W swoich badaniach skupia się na etiologii i terapii lęku, depresji oraz zachowań samobójczych. Jest autorem ponad stu pięćdziesięciu publikacji naukowych na te tematy, a także laureatem wielu nagród, w tym Edwin Shneidman Award przyznawanej przez American Association of Suicidology oraz Self-Help Book of Merit Award przyznawanej przez Association for Behavioral and Cognitive Therapies.

Dr Ryan M. Hill – psycholog i wykładowca psychologii na University of Texas w San Antonio. Jest członkiem American Association of Suicidology, jak również autorem ponad sześćdziesięciu publikacji naukowych poświęconych zapobieganiu samobójstwom oraz problemom zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

## PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne ZWJR  
porozmawiajmy.edu.pl  
Juniorowo

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego  
Podziękowania  
Słowo na początek  
**Rozdział 1**  
Przygotowanie do drogi  
**Rozdział 2**  
Opracowanie planu bezpieczeństwa  
**Rozdział 3**  
Rozpoznawanie uczuć i radzenie sobie z nimi  
**Rozdział 4**  
Rozpoznawanie negatywnych myśli i radzenie sobie z nimi  
**Rozdział 5**  
Rozpoznawanie źródeł stresu i radzenie sobie z nim  
**Rozdział 6**  
Pielęgnowanie relacji z ludźmi  
**Rozdział 7**  
Odnajdowanie sensu i celu w życiu  
**Rozdział 8**  
Przegląd kontrolny i wybór ścieżki na przyszłość  
Słowo na koniec  
Pomocne źródła  
Bibliografia