

# NASTOLATEK A DEPRESJA Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Artur Kołakowski, Klaudia Siwek, Konrad Ambroziak
ISBN	978-83-7489-876-8
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	304

## Opis produktu

**Konrad Ambroziak** – doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, terapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta motywujący i trener dialogu motywującego. Współautor książki: *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*. Autor wielu artykułów na temat terapii poznawczo-behawioralnej i zagadnień związanych z uprzedzeniami. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej i Motivational Interviewing Network of Trainers. Pracuje z młodzieżą i dorosłymi dotkniętymi zaburzeniami: zachowania, depresyjnymi, lękowymi i osobowości, a także ADHD.

**Artur Kołakowski** – doktor nauk medycznych, specjalista psychiatrii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży, terapeuta poznawczo-behawioralny. Współautor książek: *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, *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. 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 oraz leczeniem dzieci i młodzieży.

**Klaudia Siwek** – psycholog i psychoterapeutka, certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna z zamiłowaniem do terapii

systemowej i psychodynamicznej. Współautorka książek *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać* i *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. Biegła sądowa w sprawach dotyczących przemocy i nadużyć seksualnych. Szkoli psychologów i terapeutów.

Patronat:

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

Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej

Porcelanowe Aniołki

## SPIS TREŚCI

Wstęp

### Część 1

Moje nastoletnie dziecko ma depresję

#### Rozdział 1

Depresja wpływa na życie rodziny, czyli co się zmienia

- 1.1. Rodzina jako system, czyli każdy wpływa na każdego
- 1.2. Emocjonalne koszty depresji w rodzinie
- 1.3. Stres w życiu rodziców a dbanie o własne potrzeby
- 1.4. Czy chorowanie ma jakieś dobre strony?

#### Rozdział 2

Czy to moja wina, czyli wpływ sytuacji życiowej i przekonań rodziców na funkcjonowanie dziecka

- 2.1. Przemoc w rodzinie i najbliższym otoczeniu
- 2.2. Rozwód rodziców
- 2.3. Depresja rodzica
- 2.4. Przekonania rodziców i wpływ tychże przekonań na dziecko
- 2.5. Przekonania rodziców związane z chorobą dziecka
- 2.6. Kilka słów o poczuciu winy

#### Rozdział 3

Co warto, a czego nie warto robić

- 3.1. Niezwracanie uwagi na emocje dziecka
- 3.2. Tolerowanie afektu, czyli przyzwolenie na zły nastrój dziecka

#### **Rozdział 4**

Jak mogę pomóc?

- 4.1. Akceptowanie
- 4.2. Chwalenie i dowartościowywanie
- 4.3. Wspólny czas rodzica i dziecka
- 4.4. Egzekwowanie obowiązków

#### **Rozdział 5**

Depresja a nauka i chodzenie do szkoły

- 5.1. Rola szkoły w życiu nastolatków
- 5.2. Rozpoznanie depresji a chodzenie do szkoły
- 5.3. Powrót do szkoły po długim zwolnieniu
- 5.4. Przygotowanie do powrotu do szkoły

#### **Część 2**

Mam depresję – co mogę zrobić, żeby sobie pomóc?

Wprowadzenie

#### **Rozdział 6**

Jak rozmawiać z innymi o depresji?

#### **Rozdział 7**

Depresja a aktywność: planowanie przyjemności, przyjaciele i sport

- 7.1. Unikanie
- 7.2. Klasyczna aktywizacja behawioralna, czyli planowanie przyjemnych zajęć
- 7.3. Planowanie przyjemnych zajęć w praktyce
- 7.4. Równowaga w życiu
- 7.5. Sport, czyli dlaczego wysiłek fizyczny pomaga w leczeniu depresji

#### **Rozdział 8**

Uwaga na niebezpieczne myśli!

- 8.1. Odróżnianie myśli od faktów
- 8.2. Zniekształcenia poznawcze
- 8.3. Dyskusja z automatycznymi myślami
- 8.4. Korzyści i straty wynikające z depresyjnego myślenia
- 8.5. Tort odpowiedzialności
- 8.6. Nauka chwalenia i doceniania siebie

#### **Rozdział 9**

Ja to nie tylko moje myśli. Techniki akceptacji emocji i uważności

- 9.1. Rozpoznawanie emocji
- 9.2. Ucieczka przed emocjami
- 9.3. Akceptacja emocji
- 9.4. Rozpoznawanie przyczyn emocji
- 9.5. „Upuszczanie” emocji
- 9.6. Uważność
- 9.7. Nieosądzanie
- 9.8. Działanie pod wpływem emocji

#### **Rozdział 10**

Perfekcjonizm, czyli jak radzić sobie z nadmiernymi wymaganiami

Aneks 1

Materiały dla rodziców

Aneks 2

Materiały dla nastolatków

Bibliografia