



Kurierek Nowości

Biblioteka Pedagogiczna

im. Heleny Radlińskiej

w Siedlcach

ul. Aślanowicza 2

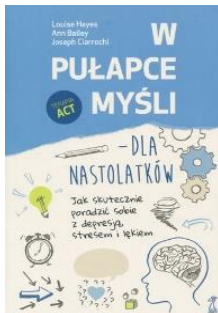
tel. 25- 644-17-16; faks 25-633-40-14

www.bpsiedlce.pl;

e-mail: sekretariat@bpsiedlce.pl

Nr 4 (233) kwiecień 2021 r.

Stres, lęk, emocje



Hayes Louise, Bailey Anne, Ciarrochi Joseph. *W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem.* - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020 (sygn. 122840)

Jedna z najlepszych książek samopomocowych ostatnich lat. Stanowi doskonałe połączenie wyników najnowszych badań z niezwykle skutecznymi i praktycznymi poradami do wykorzystania od zaraz. Publikacja została skierowana do młodych ludzi. To wyczerpujący poradnik, który wyróżnia lekki i bezpośredni język, a zawarte w nim przykłady, wskazówki i ćwiczenia odpowiadają problemom i wyzwaniom, przed jakimi stają młodzi ludzie.

Książka pomaga rozwinąć umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi, czasem wręcz przytłaczającymi emocjami: stresem, brakiem wiary w siebie, wstydem, gniewem czy lękiem. Publikacja daje młodym ludziom jasny przekaz, że nie są w swoich uczuciach osamotnieni, a porady w niej zawarte pomagają przejść ten trudny etap życia z podniesioną głową.

źródło opisu: <https://www.gwp.pl/w-pulapce-mysli-dla-nastolatkow-jak-skutecznie-poradzic-sobie-z-depresja-stresem-i-lekiem.html>



King Brian. *Na luzie : jak sobie radzić ze stresem i nie zamartwiać się na zapas.* - Warszawa : Marginesy, 2021 (sygn. 123723)

Autor publikacji przedstawia praktyczne techniki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i doradza, jak nauczyć swój mózg bardziej pozytywnego myślenia. W tym celu szczegółowo objaśnia zjawisko stresu. Tłumaczy czym on jest, skąd się bierze, a także jaki ma wpływ na cały organizm. Psycholog dogłębnie analizuje przyczyny i przejawy stresu w codziennym życiu, zwracając przy tym uwagę na źródła lęku, niepewności, negatywnego nastawienia i przyczyny tłumienia emocji. Pokazuje, jak wszystkie te zagadnienia łączą się w większą całość. Z tych rozważań dowiemy się, dlaczego negatywne emocje i stres prowadzą do zaburzeń lękowych, depresji, nadciśnienia, otyłości, uzależnień oraz wielu innych problemów zdrowotnych.

Ta wyjątkowa książka nie nuży suchym medycznym żargonem. Znajdują się w niej porady zmieniające życie, instrukcje zabarwione humorem, a także mnóstwo zabawnych, zapadających w pamięć anegdotek.

źródło opisu: okładka książki

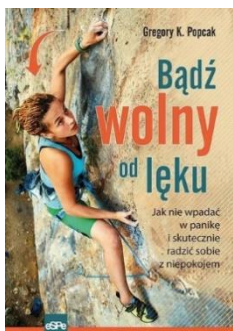


Naumburg Carla. *Jak nie krzyżeć na swoje dziecko : wychowanie bez złych emocji.* - Wyd. I. - Warszawa : Muza, 2020 (sygn. 12248)

Każdemu rodzicowi na świecie zdarza się krzyknąć na swoje dziecko. Powody są różne - stres, przemęczenie codziennymi obowiązkami, brak cierpliwości, kłopoty z panowaniem nad swoimi emocjami. Dzięki prezentowanej książce można nauczyć się, jak być szczęśliwszym, spokojniejszym rodzicem, a co za tym idzie - mieć szczęśliwsze i spokojniejsze dziecko.

Książka została napisana w sposób empatyczny, żartobliwy, sprawiający, że czytanie tego przewodnika to sama przyjemność. Czytelnik znajdzie w niej wiele cennych rad i wskazówek, jak rozpoznawać swoje emocje i radzić sobie z nimi, jakie sytuacje i bodźce sprawiają, że wpadamy w złość, a także przede wszystkim - dlaczego puszcza nam nerwy.

źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/jak-nie-krzyzec-na-swoje-dziecko-wychowanie-bez-zlych-emocji-carla-naumburg-p-1423112.html>



Popcak Gregory K. *Bądź wolny od lęku : jak nie wpadać w panikę i skutecznie radzić sobie z niepokojem.* - Wyd. I. - Kraków : eSPe, 2020 (sygn. 122410)

Autor niniejszej publikacji wyjaśnia, jak uwolnić się od paralizującego lęku, który wpływa na nasze ciało, psychikę oraz relacje międzyludzkie. W niezwykle praktyczny sposób prezentuje wypróbowane ćwiczenia, które pomagają zidentyfikować prawdziwe źródło lęku i świadomie odzyskać kontrolę nad rozpedzonym układem nerwowym. W profesjonalny sposób uczy, jak wyrobić w sobie konstruktywne i efektywne nawyki, które pomagają lepiej zarządzać własnym życiem.

źródło książki: okładka książki



Riemann Fritz. *Oblicza lęku : skąd się bierze i jak sobie z nim radzić.* - Wyd. I. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020 (sygn. 121591)

Publikacja słynnego niemieckiego psychoanalityka i psychoterapeuty, to jedno z najbardziej dogłębnych studiów dotyczących lęku. Autor wprowadza nas w świat czterech podstawowych sił psychicznych rządzących ludzkim życiem i wyjaśnia, za jakie elementy naszej osobowości są odpowiedzialne i jakie podstawowe lęki są z nimi związane. Próbuje oswoić nas z lękiem, wskazać konstruktywne sposoby wykorzystania go. Pokazuje, że lęku nie wolno się bać, że trzeba się z nim zmierzyć. Jest to z pewnością cenna pozycja zarówno dla osób zawodowo zajmujących się psychologią, jak i dla wszystkich zainteresowanych zagadnieniem lęku w życiu człowieka.

źródło strony : <https://www.empik.com/oblicza-leku-skad-sie-bierze-i-jak-sobie-z-nim-radzic-riemann-fritz,p1237827044,ksiazka-p>



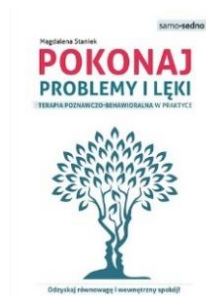
Stahl Stefanie. *Jak myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku.* - Wyd. I. - Kraków : Otwarte, 2020 (sygn. 122482)

W swojej książce autorka dokładnie przybliży czytelnikom tajniki prawdziwej pewności siebie i wyjaśnia, jak zbawiennie zmiana myślenia i postrzegania samego siebie może

wpłynąć na codzienne funkcjonowanie, ale przede wszystkim osiągnięcie zamierzonych celów. Udowadnia również, że brak pewności siebie, niska samoocena i wyłącznie krytycznie postrzeganie swojego wyglądu, zachowania czy myślenia nie jest wyrokiem na całe życie. Dzięki określonym technikom, działaniu i systematycznym ćwiczeniom te ważne w życiu każdego człowieka odczucia da się odbudować.

Książka zawiera mnóstwo przykładów z życia codziennego, które pokazują istotę pracy nad pewnością siebie, a przede wszystkim pomagają Czytelnikom zrozumieć, dlaczego zachowują się w określony sposób, gdy zostają poddani bodźcom zewnętrznym. Liczne wartościowe uwagi odnoszące się do systematycznego podnoszenia poziomu pewności siebie sprawiają, że nawet bardzo zakompleksiona osoba będzie w stanie odczuć znaczącą różnicę.

źródło opisu : okładka książki



Staniek Magdalena. *Pokonaj problemy i lęki.* - Warszawa : Edgard, 2020 (sygn. 122585)

Książka przedstawia rzetelną wiedzę o jednej z najskuteczniejszych metod rozwiązywania problemów – psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Pierwsza część poradnika wprowadza w problematykę TPB i pomaga zrozumieć jej ideę. Prezentuje podstawowe informacje dotyczące historii i skuteczności terapii poznawczo-behawioralnej oraz ciekawostki związane z funkcjonowaniem ludzkiego mózgu.

Obszerna część praktyczna pokazuje, jak wykorzystać narzędzia TPB w praktyce. Kolejne rozdziały poświęcone są takim problemom jak długotrwały stres, depresja, destrukcyjna złość czy zamartwianie się. Autorka przedstawia liczne testy do autodiagnozy, omówienie istoty danego problemu oraz wskazówki, jak radzić sobie z trudnościami i zacząć czerpać radość z życia. Różnorodne techniki i ćwiczenia zaprezentowane w tej książce zachęcają do aktywnej pracy z myślami, przekonaniami i założeniami, które doprowadzą do trwałej przebudowy dotychczasowego stylu myślenia, funkcjonowania i życia.

źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/pokonaj-problemy-i-leki-terapia-poznawczo-behawioralna-w-praktyce-6674385-ksiazka.html>

Oprac. Katarzyna Czarnocka-Pasztor