Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku

poleca literaturę specjalistyczną

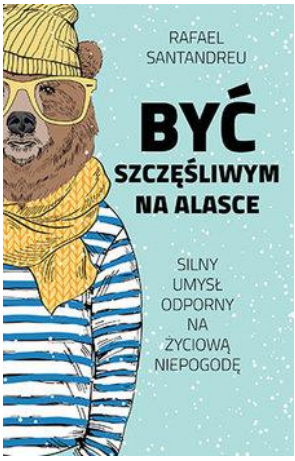
Pandemia COVID-19 zagroziła nie tylko naszemu zdrowiu fizycznemu, ale również zachwiała stabilnością i odpornością psychiczną. Zmiany zachowań, obawy, lęki, stany przygnębienia towarzyszą nam i naszym bliskim w dużym natężeniu. Nie pozostawajmy obojętni wobec smutku lub rozdrażnienia naszych bliskich i sięgnijmy po specjalistyczne poradniki lub literaturę motywacyjną. Przygotowaliśmy dla Państwa, z myślą o różnych grupach wiekowych, wybór publikacji dostępnych w naszej bibliotece, który stanowi pierwszą pomoc w trudnościach dla rodzica, nauczyciela ale również w samodzielnej walce o poprawę nastawienia do życia.

Zbiór podzieliliśmy na cztery kategorie skierowane do:

- dzieci,
- młodzieży,
- dorosłych,
- rodziców, którzy zauważają trudności swoich dzieci i chcą im pomóc.

Zachęcamy do skorzystania z przygotowanej przez nas bibliografii.

Dorośli:



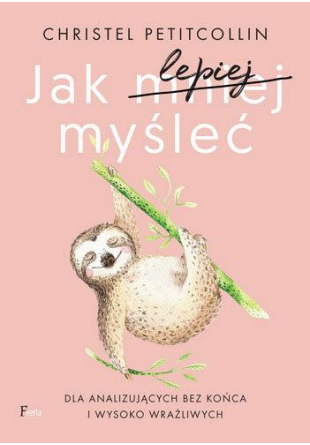
Być szczęśliwym na Alasce : silny umysł odporny na życiową niepogodę / Rafael Santandreu. – Warszawa : Muza, 2018.

Książka o psychologii poznawczej, która uznaje człowieka za istotę, która organizuje informacje pozyskiwane w ciągu swojego życia. Te procesy mogą być krótkoterminowe - o tych wiemy, lub długoterminowe - tych z reguły nie jesteśmy świadomi. I tych nieuświadomionych procesów powinniśmy być świadomi i starać się na nie wpływać. Autor twierdzi, że nasz nastrój i zdrowie psychiczne zależy od nas i naszego nastawienia do wydarzeń w naszym życiu. Wystarczy przećwiczyć swoje patrzenie na świat - a nasz nastrój zmieni się diametralnie. [fragment recenzji prawarekaszefa.blogspot.com]

Dziewczyno, przestań ciągle przepraszać! : odrzuć cudze oczekiwania i bez poczucia winy zacznij żyć po swojemu / Rachel Hollis. – Warszawa : Laurum, 2020.

Czas pokazać światu, co się dzieje, gdy kobieta postanawia osiągnąć coś wielkiego. Rachel Hollis, bestsellerowa pisarka, założycielka wartej miliony dolarów firmy medialnej i autorka powyższych słów, wzywa nas, kobiety, do działania. Doskonale wie, że często dorastamy i żyjemy w przekonaniu, że powinnyśmy patrzeć na siebie przez pryzmat innych ludzi – jako żony, matki, córki albo pracownice – i że poszukiwanie własnej tożsamości albo zastanawianie się nad naszymi potrzebami powinno zejść na dalszy plan.

Hollis rzuca kobietom na całym świecie wyzwanie: zacznijcie marzyć! Umiejętnie przeplata emocje, humor i rzeczowe argumenty, pokazując, że można osiągnąć w życiu to, czego się chce. W Dziewczyno, przestań ciągle przepraszać! opowiada o własnych doświadczeniach i błędach, a przy tym radzi, co można zrobić, żeby żyć upragnionym życiem. [opis ze strony wydawcy – laurum.pl]

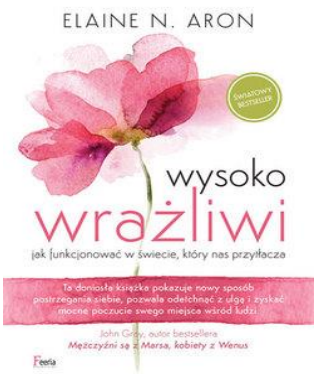


Jak mniej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin. – Łódź : Wydawnictwo JK - Wydawnictwo Feeria, 2019.

Jak lepiej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin. – Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2019.

Zadaniem książki „Jak mniej myśleć" jest ukazanie możliwości ludzkiego umysłu. Tytuł w fenomenalny sposób zbliża czytelnika do zrozumienia samego siebie, a także jest pierwszym krokiem pozwalającym okiełznać kłębiące się w głowie myśli, które nie zawsze wywołują pozytywne emocje i są bodźcem do działania. Christel Petitcollin w niezwykle przystępny sposób skonstruowała książkę, dedykując ją analizującym bez końca i wysoko wrażliwym. [fragment pochodzący ze strony odslonkulture.pl]

Po ogromnym sukcesie książki „Jak mniej myśleć" oraz jako odpowiedź na liczną korespondencję czytelników, autorka wydała kontynuację poradnika pod tytułem „Jak lepiej myśleć". Wyjaśnia w niej i precyzuje kwestie poruszane już w 1 części, odpowiada na pytania czytelników oraz udziela dalszych wskazówek, jak radzić sobie ze swoją wysoką wrażliwością i nadwydajnością mentalną.



Wysoko wrażliwi / Elaine N. Aron.- Łódź : Wydawnictwo Feeria, 2020.

Wyjątkowa książka o emocjach, zachowaniach i relacjach społecznych osób wysoko wrażliwych. Czy jesteś wrażliwcem? Większość z nas od czasu do czasu odczuwa przytłoczenie światem swoich emocji, jednak osoby, o których mowa, żyją tak na co dzień. Autorka - psychoterapeutka, sama będąca też osobą wysoko wrażliwą - pokazuje, jak zidentyfikować tę cechę u siebie, jak sobie z nią radzić oraz jak ją wykorzystać (tak!) w różnych sytuacjach życiowych.

Książka zawiera:

- test pozwalający wykryć u siebie określone aspekty wysokiej wrażliwości
- metody na postrzeganie swojej przeszłości w pozytywnej perspektywie, umacniającej poczucie własnej wartości
- przykłady wpływu wysokiej wrażliwości na pracę zawodową i relacje osobiste
- sposoby radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem
- wskazówki, kiedy warto zwrócić się o pomoc do specjalisty [opis ze strony: wydawnictwofeeria.pl]

Dla dorosłych polecamy również:

1. A-Z : życie od A do Z / Katarzyna Miller [oraz] Dariusz Janiszewski. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, copyright 2019.
2. Anatomia depresji : demon w środku dnia / Andrew Solomon ; przeł. Jolanta Bartosik. - Poznań : Wydawn. Zysk i s-ka, 2004.
3. Bądź najlepszą wersją siebie / Linda Adams ; przekł. Alicja Makowska. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
4. Bądź sobą : autentyczność jest w cenie / Mike Robbins ; [tł. Katarzyna Schmidt]. Gliwice : Helion, cop. 2012.
5. Bądź sobą i wygraj : 10 podpowiedzi dla aktywnej kobiety / Henryka Bochniarz, Jacek Santorski. Warszawa : W.A.B., 2003.
6. Bez granic : o sztuce wychodzenia poza utarte schematy / Danny Cox ; przekł. Sławomir Dymczyk. Warszawa : Jacek Santorski & Co , 2002.
7. Bo jesteś człowiekiem : żyć z depresją, ale nie w depresji / Ewa Woydyłło. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2012.
8. Bóg nigdy nie mruga : 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu / Regina Brett ; przeł. Olga Siara. Kraków : Insignis Media, cop. 2012.
9. Bóg zawsze znajdzie ci pracę : 50 lekcji jak szukać spełnienia / Regina Brett ; przełożyła Olga Siara. Kraków : Insignis Media, cop. 2013.
10. Buty szczęścia / Ewa Woydyłło. Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2010.
11. Ciało a stres : jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu / Gabor Mate ; przeł. Beata Paluchowska, Bożena Sikora. - Warszawa : Świat Ksiażki, 2004.
12. Ciemność widoma : esej o depresji / William Styron ; z ang. przeł. Jerzy Korpanty. - Warszawa : Świat Książki - Weltbild Polska, 2012.
13. Człowiek i psychologia / Krzysztof Bak [et al.]. - Bielsko-Biała : Wydawn."Park", 2004.

14. Depresja : dlaczego powstaje i jak ją przezwyciężać / Paul Hauck ; przeł. Jarek Król. - Wyd. 3. - Warszawa : "Książka i Wiedza", cop. 1998.
15. Depresja : Krótkie Wprowadzenie 24 / Mary Jane Tacchi, Jan Scott. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego ; IBUK Libra, 2020.
16. Depresja : wiedzieć aby pomóc / pod red. Dominiki Dudek, Andrzeja Zięby. - Kraków : Wydawn. Medyczne, 2002.
17. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky ; przeł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
18. Dramat udanego dziecka : W poszukiwaniu siebie / Alice Miller ; przeł. Natasza Szymańska. - Poznań : Media Rodzina, cop. 2007.
19. Drzewo ma jeszcze nadzieję : kryzys jako szansa / Tomaš Halík ; przekł. Andrzej Babuchowski. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2010.
20. Edukacyjne przestrzenie sytuacji trudnych dzieci / Małgorzata Cywińska. - Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza ; IBUK Libra, 2019.
21. Emocje, charaktery i... geny / Jacek Santorski, Katarzyna Niemczycka. - Wyd. 2. - Warszawa : Jacek Santorski & Co, 2004.
22. Emocje w równaniach : proste prawdy o szczęściu i sukcesie / Chip Conley ; przekł. Magda Witkowska. Warszawa : MT Biznes, 2012.
23. Inteligencja emocjonalna / Daniel Goleman ; przeł. [z ang.] Andrzej Jankowski. - [Poznań] : Media Rodzina of Poznań, cop. 1997 (Pozn. : "Abedik").
24. Jak pokonałam depresję i nerwicę / Kazimiera Sokołowska. - Białystok : Studio Astropsychologii, 2006.
25. Jak przetrwać w stresie / Jacek Santorski. - Warszawa : " Jacek Santorski ", 1992.
26. Jak uwolnić się od lęku / Wunibald Müller ; przekł. Urszula Poprawska. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2005.
27. Jak żyć żeby nie zwariować / Jacek Santorski. - Wyd. 2 popr. - Warszawa : " Jacek Santorski ", 1997.
28. Kamienie węgielne : na czym nam zależy? / Chantal Delsol ; tłumaczenie i posłowie Małgorzata Kowalska. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2018.
29. Kiedy trauma innych staje się własną : Negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych / Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński. - Uniwersytet Śląski ; IBUK Libra.
30. Kochaj : 50 lekcji jak pokochać siebie, swoje życie i ludzi wokół / Regina Brett ; przełożyła Olga Siara. Kraków : Insignis Media, copyright 2017.
31. Kobieta na wysokich obrotach : jak zachować równowagę i energię bez względu na wiek / Nora Isaacs ; z ang. przeł. Paulina Pietrzyk. [Warszawa] : Wydawnictwo Remi Katarzyna Portnicka, cop. 2007.
32. Kobiety, które martwią się za bardzo / Holly Hazlett-Stevens ; przeł. Agnieszka Jacewicz. - Poznań : Rebis, 2006.
33. Kraina prozaca / Elizabeth Wurtzel ; przeł. Grażyna Jagielska. - Warszawa : Amber, 1997.
34. Księga życia / Martin Gray ; przeł. Ewa Leszczyńska. – Wrocław : Wydawnictwo Dolnośląskie, 2005.
35. Leczenie lęków i depresji / Daniel G. Amen ; przeł. Kris Nowicki. - Poznań : Wydawn. Rebis, 2005.
36. Lęk i depresja : jak radzić sobie z lękiem i depresją / Shirley Trickett ; [tł. tekstu Piotr Żak]. - Kielce : Wydawn. Jedność, 2005.
37. Nadzieja mimo wszystko / ks. Józef Tischner ; wybór i opracowanie Wojciech Bonowicz. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020.

38. Naucz się żyć / Mats i Susan Billmark ; tłumaczenie Małgorzata Kłos. - Wydanie 1, dodruk. - Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2017.
39. Nie bój się życia / Katarzyna Miller. - Wydanie 2. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, copyright 2014.
40. Nie mam czasu na stres / Hilary Jones ; przeł. Magdalena Mazurek. - Warszawa : Wydawn. Amber, 1998.
41. Nie zadręczaj się drobiazgami, mamo : jak mniej się stresować, a bardziej cieszyć życiem rodzinnym / Kristine Carlson ; przeł. Bożena Jóźwiak. Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2012.
42. Niezawodna nadzieja / Marek Dziewiecki. - Kraków : Wydawnictwo eSPe, 2006.
43. Nikt nie jest samotną wyspą / Thomas Merton ; przekł. Maria Morstin-Górska. - Wyd. przejrz. i popr. - Poznań : Zysk i S-ka, cop. 2008.
44. O depresji dziś / Iwona Koszewska. - PZWL Wydawnictwo Lekarskie ; IBUK Libra, 2020.
45. Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem / Carl Honoré ; przeł. Krzysztof Umiński. - Warszawa : Drzewo Babel, 2012.
46. Pokonaj stres / Don Colbert ; [tł. Bożena Mieszkowska]. - Ożarów Maz. : Inny Świat, cop. 2007.
47. Pokonać stres : praktyczny poradnik dla tych, którzy nie lubią tracić czasu / [Jeff Davidson ; tł. Iwona Ząbecka]. - Warszawa : K.E. Liber, 2001.
48. Pomóż sobie sam : psychoterapia zdrowego rozsądku / Lucien Auger ; przedm.: Isabelle Nazare-Aga ; z fr. przeł. Andrzej Wróblewski. Warszawa : Klub dla Ciebie - Bauer-Weltbild Media, 2007.
49. Przemień swój lęk : jak odzyskać radość życia? / Anselm Grün ; [przekł. z jęz. niem. Ryszard Zajączkowski]. - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", cop. 2007.
50. Psychogeriatria / red. Mateusz Cybulski, Napoleon Waszkiewiwicz. - Wydawnictwo Lekarskie PZWL ; IBUK Libra, 2017.
51. Psychologia : kluczowe koncepcje. [T. 5], Człowiek i jego środowisko / Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann ; red. nauk. Maria Materska ; tł. Józef Radzicki. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.
52. Psychologia stresu : korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego / Irena Heszen. - Wydanie 1, dodruk 3. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.
53. Psychologia w praktyce medycznej / Red. naukowa Anna Jakubowska-Winecka, Dorota Włodarczyk. - Warszawa : PZWL, 2007.
54. Psychoterapia tańcem i ruchem. [1], Teoria i praktyka / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
55. Psychoterapia tańcem i ruchem. [2], Terapia indywidualna i grupowa / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
56. SamoDzielna kobieta : o dojrzewaniu do zmian / Jacek Santorski, Anna Hanna Czarnecka. Warszawa : Zwierciadło, cop. 2016.
57. Siła czasu / Philip G. Zimbardo, Richard M. Sword, Rosemary K. M. Sword ; przeł. Anna Cybulko ; red. nauk. Maria Materska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.
58. Spontaniczne szczęście / Andrew Weil ; przekł. Leszek Śliwa. Warszawa : MT Biznes, 2012.
59. Stres kobiecy / Georgia Witkin ; przeł. Bogdan Mizia. - Poznań : Dom Wydawn.Rebis, 2003.
60. Stres męski / Georgia Witkin ; przeł. Aleksander Gomola. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2000.
61. Stres w zawodzie nauczyciela / Rudolf Kretschmann i inni ; przeł. Joanna Mink. - Gdańsk : Gdańskie Wydawn. Psychologiczne, 2003.
62. Sztuka odpuszczania : let go / Pat Flynn ; [przekład Edyta Masełko-Łaciok, Karol Łaciok]. Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja, 2018.

63. Sztuka pewności siebie : [jak odkryć swoją wartość i pokonać nieśmiałość] / Alan Loy McGinnis ; z ang. przeł. Anna Nizińska. Warszawa : Świat Książki, 1996.
64. Sztuka pokonywania kryzysu / Paulina Iwińska-Biernawska, Stanisław Tokarski. - Kraków : Wydawnictwo M, 2013.
65. Sztuka prostoty / Dominique Loreau ; przeł. Joanna Sobotnik. Wyd. 2. - Warszawa : Czarna Owca, 2012.
66. Teorie emocji i motywacji / Henryk Gasiul. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego ; IBUK Libra, 2007.
67. Terapia sztuką / Susan I. Buchalter ; przeł. Monika Hartman. - Poznań : Zysk i s-ka, 2006.
68. Terapia w pigułce : Jak zachować zdrowie w zwariowanym świecie / Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus ; przeł. Anna Rozwadowska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawn. Psychologiczne, 2004.
69. Tischner : nadzieja na miarę próby : ostatnie słowa / Tomasz Ponikło. - Kraków : Wydawnictwo WAM, © 2020.
70. To twoje życie : pokochaj je / Katarzyna Miller, Joanna Olekszyk. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło, copyright 2020.
71. Twarze depresji / Anna Morawska. - Warszawa : Świat Książki, 2016.
72. Twoja wewnętrzna moc : jak żyć dobrze w niespokojnych czasach / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. Wydanie I. - Kraków : Otwarte, 2020.
73. Wolność : odwaga bycia sobą / Osho ; przeł. Henryk Smagacz. Wyd. 2 zm. - Warszawa : Czarna Owca, 2014.
74. Wyszłam z niemocy i depresji, ty też możesz / [autor, zdjęcia i rysunki] Beata Pawlikowska. - Warszawa : Wydawnictwo Edipresse Polska, copyright 2016.
75. Wzmocnij jelita! : wygraj z lękiem i depresją, przestań zajadać stres / Marek Zaremba. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2018.
76. Ziołowe sposoby na depresję i zły nastrój / Zbigniew T. Nowak. - Kraków : Wydawnictwo AA, copyright 2018.
77. Życie jest sztuką : o korzyściach płynących z porażek i o sile wyobraźni / J. K. Rowling ; tłumaczyli Małgorzata Hesko-Kołodzińska i Piotr Budkiewicz. Poznań : Media Rodzina, [2017].
78. Życie po traumie : zeszyt ćwiczeń terapeutycznych / dr Dena Rosenbloom, dr Mary Beth Williams, Barbara E. Watkins ; przekład Marta Komorwska ; z przedmową dr Laurie Anne Pearlman. - Wydanie I. - Warszawa : Zwierciadło, 2020.
79. Żyj lepiej, kochaj mądrzej : jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość / Philip G. Zimbardo, Rosemary K. M. Sword ; przełożyła Olga Siara. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.
80. Żyj pełnią życia pomimo nieśmiałości i lęku / Erika B. Hilliard ; przeł. Agnieszka Cioch. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2010.