

# ACT skoncentrowana na traumie. Praca z umysłem, ciałem i emocjami z wykorzystaniem terapii akceptacji i zaangażowania



Cena: 109,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-128-7
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 48h (w ciągu 2 dni roboczych)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	464
Format	165x235 mm
Tytuł oryginału	Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek

## Opis produktu

**Russ Harris** – lekarz, psychoterapeuta, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i zabawny sposób. Autor

książek Zrozumieć ACT i Zderzenie z rzeczywistością, współautor poradnika [Pożegnaj wagę](#).

## SPIS TREŚCI

### Część 1 O terapii akceptacji i zaangażowania skoncentrowanej na traumie

Rozdział 1  
Wiele masek traumy  
Rozdział 2  
Model traumy w ACT  
Rozdział 3  
„Walcz, uciekaj, zamieraj, padaj”  
Rozdział 4  
Kwestia bezpieczeństwa  
Rozdział 5  
Punkt wyboru  
Rozdział 6  
Dalsza podróż

### Część 2 Początek terapii

Rozdział 7  
Solidne fundamenty  
Rozdział 8  
Zarzucanie kotwicy  
Rozdział 9  
Elastyczne sesje

### Część 3 Życie w teraźniejszości

Rozdział 10  
Zerwanie kajdan fuzji  
Rozdział 11  
Podnoszenie ciężarów  
Rozdział 12  
Zaniechanie walki  
Rozdział 13  
Nawiązywanie kontaktu, robienie miejsca  
Rozdział 14  
Samowspółczucie  
Rozdział 15  
Rozpoznanie, co ma znaczenie  
Rozdział 16  
Robienie tego, co jest skuteczne  
Rozdział 17  
Osłabianie zachowania stanowiącego problem  
Rozdział 18  
Pokonywanie przeszkód, podtrzymywanie zmiany  
Rozdział 19  
Kiedy coś idzie nie tak  
Rozdział 20  
Współczująca, elastyczna ekspozycja  
Rozdział 21  
Elastyczne Ja  
Rozdział 22  
Praca z ciałem  
Rozdział 23  
Sen, samokojenie i relaksacja  
Rozdział 24

Praca nad wstydem  
Rozdział 25  
Krzywda moralna  
Rozdział 26  
Tendencje samobójcze  
Rozdział 27  
Odnajdowanie skarbu  
Rozdział 28  
Budowanie lepszych relacji

#### **Część 4 Uzdrawianie przeszłości**

Rozdział 29  
Udzielanie wsparcia młodszemu Ja  
Rozdział 30  
Ekspozycja na wspomnienia  
Rozdział 31  
Żałoba i przebaczenie

#### **Część 5 Budowanie przyszłości**

Rozdział 32  
Droga naprzód  
Rozdział 33  
Terapia akceptacji i zaangażowania skoncentrowana na traumie jako interwencja krótkoterminowa  
Rozdział 34  
Kilka słów na pożegnanie

Podziękowania  
Aneks A Materiały źródłowe  
Aneks B Dalsze szkolenie  
Bibliografia  
Indeks haseł