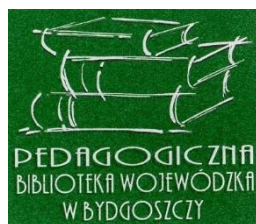


PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA  
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY  
WYDZIAŁ INFORMACJI  
I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH  
ul. M. Skłodowskiej - Curie 4  
85-094 Bydgoszcz  
tel. (052) 341-30-74



<http://www.pbw.bydgoszcz.pl>

e-mail: [pbw@pbw.bydgoszcz.pl](mailto:pbw@pbw.bydgoszcz.pl)

## ***DEPRESJA***

zestawienie bibliograficzne w wyborze  
wydawnictw zwartych za lata 2007-2016  
i artykułów z czasopism za lata 2010-2016  
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2016

1. **Bo jesteś człowiekiem : żyć z depresją, ale nie w depresji /**  
Ewa Woydyłło. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2012. - 281s.  
Sygnatura 155455  
*Zawiera rozdziały m. in.: Gdy bliska osoba jest w depresji. Zdrowie psychiczne jako umiejętność. Leczenie depresji sposobami niemedycznymi. Dwanaście kroków z komentarzem. Psychoterapie profesjonalne. Demografia depresji. Zdrowie duchowe.*
  
2. **Depresja u dzieci i młodzieży : analiza systemu rodzinnego - ujęcie kliniczne /** Wioletta Radziwiłłowicz. - Wyd. 2. - Kraków : Impuls, 2011. - 434 s.  
Sygnatura 154194 – 154196  
*Zawiera rozdziały m. in.: Główne zagadnienia psychopatologii rozwojowej. Epidemiologia depresji u dzieci i młodzieży. Obraz kliniczny depresji u dzieci i młodzieży. Konsekwencje psychospołeczne depresji u dzieci i młodzieży. Modele depresji u dzieci i młodzieży. Relacje emocjonalne w rodzinie. Jakość związku małżeńskiego rodziców. Systemowe zasoby rodziny. Negatywne wydarzenia życiowe. Związki między zmiennymi charakteryzującymi funkcjonowanie systemu rodzinnego.*
  
3. **Depresja u dzieci i młodzieży : jak odzyskać radość życia? /**  
José Collados Zorraquino ; przekł. Jacek Masłoń. - Wyd. 2. - Kraków : eSPE, 2009. - 186 s.  
Sygnatura 152236 – 152237  
*Zawiera rozdziały: Smutek, „dołek” i depresja. Wyjaśnienie niektórych pojęć: emocje, uczucia, nastrój, smutek, lęk – strach, depresja, dzieciństwo, wiek młodzieńczy. Depresja u dzieci i młodzieży. Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży. Jak pomóc dzieciom i młodzieży w depresji. Poznawcze leczenie depresji. Sprawić, by żyły szczęśliwie: odpowiedź edukacyjna.*
  
4. **Depresja wieku podeszłego /** Jill Manthorpe, Steve Iliffe ; tł. Robert Andruszko. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010. - 190 s.  
Sygnatura 156750, 156749 p / 61  
*Zawiera rozdziały: Dlaczego powinniśmy interesować się*

*depresją? Skutki depresji. Pomaganie starszym osobom cierpiącym na depresje. Depresja i otępienie. Depresja, lęk i psychoza. Samobójstwo i samouszkodzenia. Udzielanie wsparcia opiekunom. Zapobieganie depresji.*

5. **Dzieci z zaburzeniami łączonymi : ADHD, trudności w nauce, zespół Aspergera, zespół Tourette, depresja dwubiegunowa i inne zaburzenia** / Martin L. Kutscher ,Tony Attwood, Robert R. Wolff ; tł. Robert Waliś. - Warszawa : "Liber", 2007. - 252 s.  
Sygnatura 147386, 148363 – 148365  
*Zawiera rozdziały: Ogólne zasady diagnozowania. Ogólne zasady terapii. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Trudności w nauce. Zaburzenia ze spektrum autystycznego. Zespół Aspergera jego leczenie. Zaburzenia lekowe i obsesyjno-kompulsywne. Zaburzenia integracji sensorycznej. Tiki i zespół Tourette'a. Depresja. Depresja dwubiegunowa. Zaburzenia opozycyjno-buntownicze. Zaburzenia centralnego przetwarzania słuchowego. Lekarstwa. Dodatek 1.: Test kontrolny dotyczący zachowania. Dodatek 2: Szybki quiz dotyczący funkcji wykonawczych.*
  
6. **Dziecko z zaburzeniami rozwoju i zachowania w klasie szkolnej : vademecum nauczycieli i rodziców** / Urszula Oszwa. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls" , 2007. - 140 s.  
Sygnatura 159569, 160341  
*Zawiera w Części II. Dziecięce zaburzenia emocjonalne. Depresja u dzieci i młodzieży. Definicje i rodzaje. Problemy diagnostyczne. Zwiastuny i objawy choroby. Przyczyny i czynniki ryzyka. Leczenie. Profilaktyka.*
  
7. **O depresji, o manii, o nawracających zaburzeniach nastroju** / Iwona Koszewska, Ewa Habrat-Pragłowska. - Wyd. 1 (dodr.). - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007. – 109 s.  
Sygnatura 150973  
*Zawiera rozdziały m. in.: Dlaczego pojawia się depresja? Czynniki psychologiczne. Czynniki społeczne i środowiskowe. Czynniki biologiczne. Co to jest obniżony nastrój? Co to jest obniżona*

*aktywność? Lek w depresji. Czy depresja wpływa na rytm aktywności? Zaburzenia sprawności intelektualnej w depresji. Widzenie świata zmienione przez depresję. Kryteria rozpoznawania depresji.*

8. **O depresji w ciąży i po porodzie** / Iwona Koszewska ; wstęp napisała Irena Namysłowska. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010. - 149, [2] s.

Sygnatura 151581

*Zawiera rozdziały: Powstawanie więzi emocjonalnej między rodzicami a dzieckiem. Ciąża, poród, połóg. Zaburzenia psychiczne w okresie ciąży. Leczenie kobiet w depresji w okresie ciąży i po porodzie. Czy można uniknąć depresji po porodzie? Praktyczne porady.*

9. **Pokonaj depresję, stres i lęk czyli Terapia poznawczo-behawioralna w praktyce** / Stephen Briers ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa : Edgard, 2011. - 184 s.

Sygnatura 155103

*Zawiera rozdziały: Skorzystaj z terapii poznawczo-behawioralnej (TPB). Fundamentalne zasady TPB. Powszechne pułapki myślenia – jak ich uniknąć. Jak radzić sobie z negatywnym myśleniem. Zmień sposób myślenia poprzez zmianę zachowania. Rozrysowanie problemów. Jak radzić sobie ze smutkiem. Pokonywanie leku. Ujarzmianie złości. Doceń własną wartość.*

10. **Praktyka uważności : ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego** / John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal ; tł. Joanna Bilmin ; przedm. Jon Kabat-Zinn. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016. - 236 s.

Sygnatura 161492 + CD

*Zawiera artykuły dotyczące terapii poznawczej opartej na uważności jako efektywnego sposobu na poprawę stanu zdrowia psychicznego i uwolnienie się od depresji. Przedstawiony w książce program składa się z ośmiu tygodni. Autorzy proponują konkretne ćwiczenia rozwijania uważności na każdy z nich.*

*Praktyki te, wzbogacone o przemyślenia i wątpliwości, narzędzia pozwalające na śledzenie swoich postępów oraz pomocne komentarze. Instrukcje do ćwiczeń uważności zostały zawarte na płycie dołączonej do publikacji.*

**11. Psychoterapia tańcem i ruchem [2] : Terapia indywidualna i grupowa / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie**

Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. - 476 s.

Sygnatura 157555 – 157556

*Zawiera rozdziały stanowiące osobne historie – opisy relacji terapeutycznych i procesu leczenia jednostki lub grupy osób cierpiących na depresję, fobie, uzależnionych, po traumatycznych przeżyciach. Zaprezentowano szerokie zastosowanie niedocenianej jeszcze metody psychoterapii tańcem i ruchem*

**12. Radość życia czyli Jak zwyciężyć depresję : terapia zaburzeń nastroju / David D. Burns ; przedm. Aaron T. Beck ; tł. Krzysztof**

Mazurek. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2010. - 624 s.

Sygnatura 152887 – 152888

*Zawiera rozdziały m. in.: Przełom w leczeniu zaburzeń nastroju. Jak diagnozować własne nastroje – pierwszy krok w terapii. Jak sobie radzić z apatią. Zapasy słowne – naucz się, jak podpowiadać, kiedy jesteś pod ostrzałem krytyki. Zasady walki z poczuciem winy. Smutek to nie depresja. Uzależnienie od aprobaty. Uzależnienie od miłości. Twoja praca to nie to samo co twoja wartość. Zdobądź się na odwagę i bądź przeciętny – sposoby na przewyciężanie perfekcjonizmu. Pokonać poczucie beznadziejności i wygrać z samobójstwem.*

**13. Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Christina Berndt ;**

przekład Ewa Kowynia. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015. - 207, [1] s.

Sygnatura 159724, 161360

*Zawiera rozdziały m. in.: Codzienny stres. Gdy psychice brakuje oręża. Test na poziom stresu. Ludzie i kryzysy. Odporność*

*psychiczna wspiera się na wielu filarach. Pułapka wiecznej beztroski: rezyliencja a zdrowie. Test Sprężystości Psychiczej. Jak otoczenie modeluje życie człowieka (środowisko). Co dzieje się w mózgu (neurobiologia). Co człowiek otrzymuje w materiale genetycznym (genetyka). Jak rodzice nieświadomie przekazują swoje przeżycia (epigenetyka).*

**14. Terapia depresji skoncentrowana na emocjach / Leslie S.**

Greenberg, Jeanne C. Watson ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2014. - 439 s.  
Sygnatura 160846

*Zawiera rozdziały: Wprowadzenie: natura i doświadczenie depresji oraz jej leczenie. Emocja w funkcjonowaniu człowieka w depresji. Depresja: ujęcie dialektyczno-konstruktywistyczne. Zasady pracy z emocjami w depresji. Przebieg leczenia w terapii skoncentrowanej na emocjach. Relacja terapeutyczna. Formułowanie przypadku depresji. Nawiązywanie więzi, świadomość i współpraca. Metody zwiększania świadomości. Wywoływanie i pobudzanie emocji. Wywoływanie emocji: dialog dwóch krzesel i poczucie beznadziei. Wywoływanie blokowanych emocji: odgrywanie techniką dwóch krzesel i dialogi dotyczące niedokończonych spraw. Transformacja: konstruowanie rozwiązań alternatywnych. Refleksja i tworzenie nowych znaczeń.*

**15. Terapia poznawcza depresji oparta na uważności : nowa**

**koncepcja profilaktyki nawrotów / Zindel V. Segal, J. Mark G.**

Williams, John D. Teasdale; tł. Robert Andruszko. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2009. - 317 s.  
Sygnatura 161249 – 161250

*Zawiera rozdziały: Depresja – zakres problemu. Poznanie, nastrój i istota nawrotu depresyjnego. Opracowanie terapii poznawczej opartej na uważności. Modele umysłowe. Ośmiosesyjny program – sposób przeprowadzenia i uzasadnienie. Automatyczny pilot. Radzenie sobie z przeszkodami. Uważność oddechu. Bycie obecnym. Przyzwalanie/zostawianie własnemu biegowi. Myśli nie są faktami. Jak zadbać o siebie najlepiej? Wykorzystanie nabytych*

*umiejętności do radzenia sobie z przyszłymi nastrojami.*

**16. Toksyjna psychologia i psychiatria : depresja**

**a samobójstwo** / Jarosław Stukan. - [Zdzieszowice] Prometeusz, 2010. - 112 s.

Sygnatura 154577 - 154578

*Zawiera rozdziały m. in.: Czym jest choroba psychiczna?*

*Czy samobójca jest chory psychicznie? Mity na temat samobójstwa funkcjonujące wśród psychiatrów i psychologów. Depresja*

*a cierpienie. Depresja a zaburzenie. Rzekome antydepresanty.*

*Skutki uboczne leków z grupy „S”. Choroby somatyczne*

*z „depresją” w przebiegu. Ciężka „depresja” i terapia*

*elktrowstrząsowa. „Depresja” a samobójstwo.*

**17. Twarze depresji** / Anna Morawska. - Warszawa : Świat Książki

Wydawnictwo, 2016. – 446 s.

Sygnatura 161720

*Zawiera zapis rozmów z osobami, które przełamały lęk*

*i opowiedziały o nierównej walce z depresją, najtrudniejszym*

*przeciwnikiem w swoim życiu. Rozmówcami Anny Morawskiej byli*

*m.in.: Andrzej Bober, Tomasz Jastrun, Kamil Sipowicz, a także*

*ludzie, którzy nie są osobami publicznymi, a zdecydowali się*

*opowiedzieć o swoim "czarnym psie", jak nazwał depresję Winston*

*Churchill. Choroba towarzyszy im na każdym kroku i trzeba ją*

*"oswoić", czyli leczyć. Na pytanie: Jak robić to skutecznie?*

*odpowiadają psychiatrzy i psychoterapeuci.*

**18. Viki, dlaczego to zrobiłaś...?** [Film] : depresja & próba

samobójcza. - Sosnowiec : Wydawnictwo Projekt-Kom, [2014]. -

1 dysk optyczny (55 min) : dźwięk., kolor

Sygnatura Og 282 DVD

**19. Zrozumieć depresję** / Kwame McKenzie ; tł.: Grzegorz Piwko. -

Gdańsk : Via Medica, 2007. - 146 s.

sygnatura 156558

*Zawiera rozdziały: Czym jest depresja? Przyczyny depresji.*

*Rodzaje depresji. Jak sobie pomóc? Leczenie. Leczenie*

*farmakologiczne. Fizykalne metody leczenia. Co Cię czeka w trakcie wizyty u lekarza rodzinnego? Kobiety a depresja. Depresja u dzieci i młodzieży. Osierocenie i żałoba. Jak pomóc przyjacielowi i rodzinie?*

## **ROZDZIAŁY, ARTYKUŁY Z WYDAWNICTW ZWARTYCH**

- 1. „Oswoić cień” : psychoterapia tańcem i ruchem w pracy nad wychodzeniem z depresji i przygotowaniem do macierzyństwa** / Zuzanna Pędzich // W: Psychoterapia tańcem i ruchem. 2 : Terapia indywidualna i grupowa / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. – S. 333-358  
Sygnatura 157555 – 157556
- 2. Uwalnianie ekspresji : praca terapeutyczna z grupą osób dorosłych chorych na depresję** / Anna Kowalska-Catalano // W: Psychoterapia tańcem i ruchem. 2 : Terapia indywidualna i grupowa / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. – S. 111-124  
Sygnatura 157555 – 157556
- 3. Wydobywanie diamentu” : zmiana w relacji matka – syn na drodze wychodzenia z depresji** / Anna Kurinia // W: Psychoterapia tańcem i ruchem. 2 : Terapia indywidualna i grupowa / red. Zuzanna Pędzich. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. – S. 317-332  
Sygnatura 157555 – 157556
- 4. Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji : techniki terapeutyczne : dla profesjonalistów i rodziców** / Philip C. Kendall ; przekł. Joanna Kowalczewska. - Wyd. 2 w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012. - S. 113-123: Depresja  
Sygnatura 154938  
Zawiera: Opis i klasyfikacja. Czynniki przyczynowe. Przebieg depresji u dzieci. Leczenie.



## ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Czy depresja sezonowa występuje u dzieci?** / Natalia Tadych, Tomasz Hanć // *Remedium*. - 2011, nr 4, s. 4-5
2. **Depresja - smutek nastolatków** / Aleksandra Denst-Sadura // *Głos Nauczycielski*. - 2010, nr 46, s. 12
3. **Depresja u dzieci i młodzieży** / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2010, nr 6, s. 8-9
4. **Depresja w starości i jej konsekwencje dla procesu opieki i pielęgnacji : profesjonalizacja interwencji. Cz. 1** / Agnieszka Smrokowska-Reichmann // *Wspólne Tematy*. - 2016, nr 2, s. 12-24
5. **Depresja w starości i jej konsekwencje dla procesu opieki i pielęgnacji : profesjonalizacja interwencji. Cz. 2** / Agnieszka Smrokowska-Reichmann // *Wspólne Tematy*. - 2016, nr 3, s. 10-15
6. **Dorastanie, czyli burze, bunty, napory** / Paula Pilarska // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 2, s. 88-93
7. **Emocje z odcieni jesieni** / Agnieszka Chrzanowska // *Charaktery*. - 2011, nr 11, s. 17-25
8. **Etiologia depresji u dzieci i młodzieży** / Justyna Mielnik // *Remedium*. - 2013, nr 11, s. 22-23
9. **Gdzie kocha się życie** / Janusz Czapiński // *Charaktery*. - 2014, nr 8, s. 18-27
10. **Gimnazjalny szok adaptacyjny** / Beata Igielska // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2015, nr 9, s. 34-38

11. **Jak chronić uczniów przed depresją?** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2013, nr 10, s. 48-52
12. **Kontekst : pacjenci z depresją** / Werner Reichmann // Wspólne Tematy. - 2013, nr 9, s. 38-45
13. **Nie każdy smutek to depresja** / Artur Cedro ; rozm. przepr. Piotr Żak // Charaktery. - 2011, nr 11, s. 26-28
14. **Nieprzepracowana utrata - najczęstsza przyczyna depresji?** // Na Temat. - 2012, nr 3, s. 17-20
15. **Nie tylko depresja** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 10, s. 11
16. **Od smutku do depresji** / Aneta Zdunek // Świat Problemów. - 2010, nr 5, s. 21-23
17. **Osiągnąć niemożliwe? : konstruktywna relacja terapeutyczna z ofiarą depresji** / Beata Olszewska, Werner Reichmann // Wspólne Tematy. - 2014, nr 11/12, s. 42-47
18. **Podopieczny z depresją przewlekłą i jego rodzina** / Erna Lange // Wspólne Tematy. - 2012, nr 11/12, s. 73-78
19. **Profilaktyka depresji jako zadanie dla szkoły** / Justyna Mielnik // Remedium. - 2014, nr 1, s. 17-18
20. **Sezon na depresję** / Michael Terman ; rozm. przepr. Aleksander Król // Charaktery . - 2010, nr 2, s. 90-92
21. **Sezon na "doła"** / Katarzyna Girczys-Poedniok // Charaktery. - 2016, nr 4, s. 42-[45]
22. **Skąd się bierze zimowy smutek?** / Natalia Tadych, Tomasz Hanć // Remedium. - 2011, nr 3, s. 26-27

23. **Smak życia** / Fred Bryant // Charaktery. - 2015, nr 3, s. 72-73
24. **Smutni od zawsze** / Grzegorz Gustaw // Charaktery. - 2012, nr 11, s. 50-[55]
25. **Symptomy depresji u dzieci i młodzieży** / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2015, nr 12, s. 58-61
26. **Szkoła optymizmu** / Artur Brzeziński // Dyrektor Szkoły. - 2013, nr 7, s. 60-62
27. **Terapia osób uzależnionych od alkoholu: lęk i depresja a zasoby osobiste** / Jan Chodkiewicz, Waldemar Szelenberger, Marcin Wojnar // Alkoholizm i Narkomania. - 2010, nr 3, s. 201-216
28. **Terapia poznawczo-behawioralna w praktyce** / Agnieszka Radzikowska // Remedium . - 2013, nr 3, s. 20-22
29. **Ukradziony spokój** / Wojciech Eichelberger // Charaktery. - 2014, nr 12, s. 26-31
30. **W sidłach skrajnych emocji** / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2013, nr 7/8, s. 25-27
31. **Zadry starannie pielęgnowane** / Dorota Krzemionka // Charaktery. - 2015, nr 2, s. 62-66
32. **Zanim uczeń popełni samobójstwo...** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2013, nr 11, dod. Niezbędnik Dyrektora, s. 78-81
33. **Zaprzyjaźnić się z depresją?** / Agnieszka Andrzejczak // Biblioterapeuta . - 2015, nr 2, s. 11-21
34. **"Złe" matki** / Kinga Elert-Gadacz // Charaktery. - 2016, nr 12, s. 36-[39]