

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

pbw.bydgoszcz.pl

e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

ZDROWIE PSYCHICZNE

zestawienie bibliograficzne w wyborze

wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIĄŻKI

1. **Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia** / Janet Buckworth, Rod K. Dishman, Patrick J. O'Connor, Phillip D. Tomporowski ; redakcja wydania polskiego Grzegorz Żurek, Jan Blecharz, Alina Żurek ; przekład: Maja Barć, Katarzyna Morena, Piotr Kopyto, Sławomir Sidorowicz. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023. - 488 s.

sygnatura M 174344

O roli aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu psychicznym człowieka powiedziano już bardzo wiele. Jednak niezwykłą wartością niniejszej książki jest bogactwo wykorzystanych wyników badań naukowych prowadzonych na całym świecie. Wychodzi ona naprzeciw oczekiwaniom stawianym wiedzy opartej na dowodach naukowych. Dowodów tych czytelnicy znajdą bardzo wiele. Dotyczą one na przykład zagadnień związanych z neuronalnymi mechanizmami aktywności fizycznej, neurofizjologią wysiłku fizycznego, konstrukcją programów interwencyjnych wspierających aktywność fizyczną, jak też podstawowych treści związanych z psychologią aktywności fizycznej, emocjami, nastrojem czy depresją.

Opis pochodzi od wydawcy.

2. **Bądź od małego : holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci** / Orina Krajewska i Fundacja Małgosi Braunek "Bądź" ; praca pod redakcją Marty Malik-Ryl ; [ilustracje: Zofia Różycka]. - Gliwice : Sensus, 2025. – 246 s. sygnatura M 177070

Ekspertki i eksperci, którzy w poszczególnych rozdziałach dzielą się swoją wiedzą, zwracają uwagę na kwestię emocji i na to, jak my, dorośli, możemy pomagać dzieciom sobie z nimi radzić. Przyglądają się roli prawidłowego oddychania jako czynnika dobrostanu. Zachęcają, by więcej czasu spędzać z najmłodszymi w naturze, i podpowiadają, jak mądrze wprowadzać je w świat nowych mediów.

Opis pochodzi od wydawcy

3. **Bezpieczeństwo zdrowotne : ujęcie interdyscyplinarne : zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku** / Helena Marek, Ewa Szymańska - Poznań : Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa, 2018. - 264 s. sygnatura M 169258

Zdrowie psychiczne jest wciąż tematem tabu. Nie mamy wiedzy jak je pielęgnować, zbyt mało jest również proaktywnych programów, które by tę wiedzę rozpowszechniały. Nadal funkcjonuje społeczne przekonanie, że problemy emocjonalne u drugiego człowieka wynikają ze złej woli. Publiczne okazywanie emocji, w tym niezadowolenia, smutku, czy złości jest postrzegane jako niepoprawne i niewskazane. Bardzo rzadko zastanawiamy się nad tym, jakie są przyczyny takiego zachowania. Nie dostrzegamy potrzeby wsparcia i udzielenia pomocy osobom mającym kryzys zdrowia

psychicznego. Ludzie ci często popadają w nałogi, co wzmacnia odrzucenie przez społeczeństwo. Przeżywają chorobę w osamotnieniu, napiętnowani, bez wsparcia i zrozumienia.

Opis pochodzi od wydawcy.

4. **Biedy i bogactwo samotności** / Zofia Dołęga. - Warszawa : Difin, 2020. - 274 s.

sygnatura M 171111

Jak dowodzą badania empiryczne, poczucie samotności jest zwykle stałym komponentem obniżonego dobrostanu psychicznego i fizycznego prowadzącym m.in. do wzrostu ciśnienia krwi, spadku odporności immunologicznej, powikłań powiązanych z chorobą już istniejącą, zaburzeń zdrowia psychicznego, a nawet krótszego życia. Autorka podkreśla uniwersalność i powszechność tego problemu, a jednocześnie na osobisty jego wymiar. Analizuje współczesne cywilizacyjno-kulturowe przyczyny samotności społecznej oraz znaczenie fenomenu samotności charakterologicznej. Wiele miejsca poświęca psychopatologii samotności w kontekście funkcjonowania rodzin problemowych i dysfunkcyjnych, a także problematyce traumatyzującego się rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży. Zwraca uwagę na udział komponentów doświadczania samotności w problemach neurorozwojowych, w spektrum depresyjnym, wybranych grupach uzależnień, chorobach przewlekłych.

Opis pochodzi od wydawcy.

5. **Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne : dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem** / Drew Ramsey ; przekład: Bartłomiej Kotarski. - Białystok : Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus, 2022. - 334 s.

sygnatura M 175629

W tej książce znajdziesz: przedstawienie najbardziej przełomowych badań nad odżywianiem i mózgiem; praktyczne wskazówki, które możesz zacząć stosować w każdej chwili, by poprawić zdrowie i wzrost komórek mózgowych, zmniejszyć stan zapalny i pielęgnować zdrowy mikrobiom; wyjaśnienie, jakie pokarmy pozytywnie wpływają na zdrowie mózgu i poprawiają samopoczucie psychiczne; dogłębną analizę dwunastu niezbędnych witamin i minerałów mających kluczowe znaczenie dla ciała i mózgu oraz pokarmy przeciwzapalne, które odżywiają jelita; sześciotygodniowy plan żywieniowy z prostymi przepisami. Stosując się do metod proponowanych przez autora, możesz śmiało wybierać pokarmy, które pomogą ci w podróży do wzmocnienia zdrowia psychicznego.

Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Co negatywne wiadomości robią z naszym myśleniem i jak możemy się od tego uwolnić** / Ronja von Wurmb-Seibel ; przekład: Viktor Grotowicz. - Warszawa : Muza SA ; 2023. – 317 s.

sygnatura M 174477

Strach jest zaraźliwy. Spokój również. Jak bronić się przed czarną falą złych wieści, która potrafi zatopić niejedną zdrową psychikę? Jak odbierać wiadomości, by nie deformowały naszego postrzegania rzeczywistości? Jak skutecznie przeciwstawiać się negatywnemu odbiorowi świata? Jak pozbyć się balastu i zacząć żyć w sposób bardziej wolny, bezpieczny, zdrowy i samodzielny?

Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Czarna owca medycyny : nieopowiedziana historia psychiatrii** / Jeffrey A. Lieberman, Ogi Ogas ; przekład: Maciej Miłkowski. - Poznań : Wydawnictwo Poznańskie, copyright 2020. – 343 s.

sygnatura M 169104 - M 169105

Przez lata psychiatria uchodziła za czarną owcę medycyny. Wizyta u psychiatry była ostatecznością i często wiązała się z ostracyzmem społecznym. Nie pomagał fakt, że powstające teorie dotyczące leczenia schorzeń psychicznych często były ze sobą sprzeczne. Jeffrey A. Lieberman – były szef Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego – prowadzi nas, wręcz w detektywistyczny sposób, przez historię jednej z najciekawszych dziedzin medycyny. Pokazuje trudności, przed którymi stawali psychiatrzy, próbując znaleźć przyczyny chorób i sposoby na skuteczne ich wyleczenie. Ale przede wszystkim opowiada o tym, jak długo psychiatrzy musieli walczyć o udowodnienie tego, że choroby, którymi się zajmują, istnieją naprawdę. Opis pochodzi od wydawcy.

8. **Czasem czuję mocniej : rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego** / Agnieszka Jucewicz. - Kraków : Znak Litera Nova, 2022. – 377 s.

sygnatura M 174665

To książka, dzięki której każdy, kto boryka się z problemami psychicznymi, poczuje, że nie jest sam. Ten, kto choruje, ale boi się stygmatyzacji, odkryje w sobie odwagę potrzebną do podjęcia leczenia. Bliscy osób w kryzysie psychicznym dowiedzą się, jak wspierać zmagających się z depresją, uzależnieniami, napadami lęku panicznego, stresem pourazowym, schizofrenią, zaburzeniami odżywiania lub chorobą afektywną dwubiegunową. A ten, komu temat zdrowia psychicznego był dotąd obcy, będzie mógł skonfrontować się z własnymi lękami i uprzedzeniami. Opis pochodzi od wydawcy.

9. **Człowiek w obliczu nieznanego : psychiatrzy i pacjenci w dobie pandemii COVID-19** / redakcja naukowa Sławomir Murawiec, Tomasz M. Gondek. - Toruń : Akapit Wydawnictwo Edukacyjne, 2020. - 183 s.

sygnatura M 170590

10. Człowiek w sytuacji zagrożenia zdrowia z perspektywy psychosomatyki /

redakcja Ewa Wilczek-Rużyczka. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. – 170 s.

sygnatura M 171032

Niniejsza książka zawiera opracowanie wybranych zagadnień z psychologii zdrowia, a przedstawiona w niej analiza nie stanowi zwartego i systematycznego ujęcia problemu. Starano się jednak przybliżyć czytelnikowi podstawowe kwestie z psychologii zdrowia, a w pewnym zakresie też psychosomatyki ? zwłaszcza te, które ujmują tę problematykę z uwzględnieniem holistycznego podejścia do zdrowia człowieka. Opracowanie składa się z jedenastu artykułów dotyczących różnych wymiarów zdrowia: psychologicznego, fizycznego, duchowego, społecznego oraz publicznego. Pozwala zatem spojrzeć na zdrowie jako na jedną z największych wartości dla większości ludzi w sposób uwzględniający dostosowanie się do dynamicznych zmian zachodzących w życiu człowieka. Monografia skierowana jest do szerokiego grona odbiorców zainteresowanych psychologią zdrowia i psychosomatyką, a szczególnie do studentów takich kierunków, jak psychologia, medycyna, pielęgniarstwo, rehabilitacja, fizjoterapia, pedagogika i socjologia. Redaktor Ewa Wilczek-Rużyczka.

Opis pochodzi od wydawcy.

11. Depresja : jak pokonać śmiertelny smutek / Anna Duman. - Kraków :

Wydawnictwo RM, 2021. – 199 s.

sygnatura M 171864

Depresja to poważna, potencjalnie śmiertelna choroba. Charakteryzuje się między innymi obniżeniem nastroju, ciągłym zmęczeniem, osłabieniem koncentracji, problemami ze snem i apetytem, izolacją społeczną i całkowitym brakiem nadziei na lepsze jutro...Pamiętaj: nie musisz się tak czuć! Depresję się leczy! Możesz sobie pomóc, korzystając z porady specjalisty, który przepisze ci leki bądź skieruje cię na terapię. Nie musisz tej trudnej drogi pokonywać samotnie. A o czym jest ta książka? To nie tylko rozprawa o objawach i leczeniu depresji, lecz także (a może przede wszystkim) praktyczny poradnik o tym, gdzie szukać pomocy, jak nie bać się wizyty u psychiatry, czego oczekiwać po terapii, jak rozmawiać z osobami chorymi na depresję, jak mówić o swoich uczuciach i obawach. Pomoże tym, którzy borykają się z chorobą osobiście lub próbują wesprzeć bliskiego, który cierpi na depresję.

Opis pochodzi od wydawcy.

12. Diabeł, którego znasz : psychiatria sądowa bez tajemnic / dr Gwen

Adshead, Eileen Horne ; przekład: Mariusz Gądek. - Kraków : Znak Litera Nova, 2023. – 378 s.

sygnatura M 173825

Dr Gwen Adshead to światowej klasy terapeutka pracująca jako psychiatra

sądowy. Codziennie spotyka się z ludźmi, których większość z nas bez wahania nazwałaby potworami. Najbrutalniejsi kryminaliści są dla niej pacjentami gabinetu terapeutycznego. Niezależnie od tego, jak okrutne zbrodnie popełnili, musi ich wysłuchać, spróbować ich zrozumieć i im pomóc. Dzięki tej szczerzej, prowokującej książce poznasz najciekawsze i bardzo różne przypadki z jej kariery zawodowej – seryjnego mordercę, stalkerkę, podpalaczkę, śmiertelnie groźnego narcyza. Staniesz oko w oko nie tylko ze sprawcami odrażających zbrodni, ale i najtrudniejszymi pytaniami o granice empatii oraz przebaczenia. Dr Gwen Adshead przedstawia fascynujące kulisy pracy psychiatry sądowego. Obala mity na temat przestępców, zmienia nasz sposób myślenia, a także rzuca prawdziwe wyzwanie temu, co wiemy o ludzkiej naturze.

Opis pochodzi od wydawcy.

13. Dlaczego warto robić jedną rzecz na raz : monotasking w dwunastu

odsłonach / Thatcher Wine ; przekład: Jan Nowak. - Łódź : Feeria

Wydawnictwo, 2023. – 327 s.

sygnatura M 175196

Z książki dowiesz się: jak uwolnić się od ciągłego pośpiechu i wyrzutów sumienia, że nie robisz wystarczająco dużo, jak słuchać, czytać i uczyć się tak, by rozwijać i najlepiej wykorzystywać swoją uwagę, jak odpoczywać, by czuć się naprawdę odprężonym, jak czerpać prawdziwą przyjemność ze zwykłego posiłku, spaceru lub kontaktów towarzyskich, jak odzyskać panowanie nad swoim życiem i kontakt z własnymi myślami, jak przestać czuć się nieswojo, odkładając telefon i inne rozpraszacze, a wszystko to robiąc... tylko jedną rzecz na raz.

Opis pochodzi od wydawcy.

14. Doświadczając starości : zdrowie psychiczne osób starszych / Ewa

Zasępa, Monika Misiec. - Warszawa : Difin, 2021. – 233 s.

sygnatura M 173896 - M 173897

W „Doświadczając starości” autorzy skupiają się na: Najczęściej występujących problemach zdrowia psychicznego w wieku starszym; Czynnkach ryzyka oraz czynnikach chroniących zdrowie psychiczne; Metodach psychologicznej pomocy oraz wsparcia dla seniorów. W części empirycznej książki przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród ponad 300 polskich seniorów. Analizowane były różnorodne aspekty ich funkcjonowania, takie jak: Problemy poznawcze; Problemy emocjonalne; Problemy społeczne. Autorzy porównują, jak sami seniorzy postrzegają swoje trudności oraz jak oceniają je osoby bliskie, co pozwala na wieloaspektowe spojrzenie na ich życie i stan zdrowia.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 15. Dzieci się liczą 2022 : raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce** / [pod redakcją dr Moniki Sajkowskiej i Renaty Szredzińskiej].
- Warszawa : Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2022. – 396 s.
sygnatura M 175053

- 16. Dzielne dzieci! : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym** / Iwona Sikorska, Jolanta Sajdera, Marta Paluch-Chrabąszcz.
- Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2017. - 152 s.
sygnatura M 163582

Pozycja o wzmacnianiu odporności psychicznej dzieci. Publikacja prezentuje autorski program "Dzielne dzieci!" dotyczący wspierania zdrowia psychicznego dzieci w okresie średniego dzieciństwa. Jest on przeznaczony przede wszystkim dla przedszkolaków, czyli dzieci w wieku od trzech do sześciu lat. Jednak wiele ćwiczeń i zabaw może być proponowanych starszym dzieciom, jak i modyfikowanych wedle potrzeb nauczyciela. Program "Dzielne dzieci!" jest pierwszą polską propozycją obejmującą wiele kompetencji istotnych dla rozwoju odporności psychicznej dziecka. Siła wewnętrzna połączona z optymizmem, zaufaniem do innych i świata oraz wiedzą na temat konkretnych strategii radzenia sobie z trudnościami może stać się dobrym kapitałem na dalszą drogę edukacyjną dziecka. Adresatem programu są przede wszystkim dzieci po 4. roku życia, natomiast wiele ćwiczeń będą mogły wykonać także dzieci młodsze, szczególnie przebywające w grupie mieszanej wiekowo. Podstawowym kryterium dostosowania programu powinien być nie tyle wiek metrykalny, co poziom rozwoju.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 17. Gaslighting : odzyskanie równowagi po doświadczeniu przemocy emocjonalnej** / Amy Marlow-MaCoy, LPC ; przekład: Krzysztof Krzyżanowski.
- Gliwice : Sensus, 2023. – 202 s.
sygnatura M 175201 - M 175202

Gaslighting jest wyrafinowaną formą przemocy psychicznej. Polega na takim manipulowaniu drugą osobą, aby zaczęła kwestionować rzeczywistość, swoją pamięć czy własne postrzeganie świata. W tym celu wystarczy przepytować ofiarę, drwić z niej, podawać w wątpliwość jej doznania - w końcu uwierzy, że postradała zmysły. Ta książka jest przemyślanym i wyczerpującym źródłem informacji dla każdego, kto był ofiarą tej formy nadużycia. Jeśli doświadczasz gaslightingu, pomoże Ci w powrocie do równowagi, wzmocni Cię i podpowie, w jaki sposób uzdrowić swoje relacje i budować nowe. Łatwiej będzie Ci przyjąć, że zastosowano wobec Ciebie przemoc emocjonalną, a to z kolei pomoże w stworzeniu solidnych fundamentów równowagi psychicznej. Znajdziesz tu liczne wyjaśnienia, porady, afirmacje, codzienne zapiski, wizualizacje i interaktywne ćwiczenia, które sprzyjają wnikliwej i kompleksowej introspekcji. Odbudujesz poczucie własnej wartości i nie tylko uzyskasz klarowny obraz tego, co składa się na zdrową relację, ale także poznasz

metody, jak o nią dbać. Dowiesz się też, jak zapobiegać zachowaniom związanym z gaslightingiem.

Opis pochodzi od wydawcy.

18. Holistyczne ścieżki zdrowia : bądź / Orina Krajewska. - Gliwice :

Wydawnictwo Helion, 2018. - 240 s.

sygnatura M 167246

Książka jest zbiorem kilkunastu rozmów przeprowadzonych przez Orinę Krajewską z wybitnymi specjalistami reprezentującymi różne dziedziny związane ze zdrowiem człowieka - od medycyny konwencjonalnej, przez wschodnią, ziołolecznictwo, leczenie dietą i ruchem, po psychologię i duchowość. Wśród rozmówców są m.in.: genetyk prof. Jan Lubiński, psycholog Wojciech Eichelberger, specjalistka medycyny holistycznej dr Preeti Agrawal czy prof. medycyny chińskiej Li Jie. Książka jest przewodnikiem dla tych, którzy chcą już dziś holistycznie zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Opis pochodzi od wydawcy.

19. I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym / Anna

Williamson ; przekład: Ewa Kleszcz ; ilustracje: Sophie Beer. – Wydanie 2. - Warszawa : Zielona Sowa, 2020. - 176 s.

sygnatura M 170252

Naucz się zarządzać swoim zdrowiem psychicznym! Anna Williamson, kwalifikowana terapeutka współpracująca z organizacją Childline i ambasadorka organizacji charytatywnej Mind ma za sobą dekadę doświadczenia w pomaganiu młodym ludziom zmagającym się z problemami zdrowia psychicznego. Książka zawiera pytania pomocnicze ułatwiające omówienie treści z dzieckiem, wskazówki usprawniające proces nauki oraz uwagi dla rodziców i nauczycieli. Temat specjalnych potrzeb edukacyjnych dzieci omówiony z wrażliwością i optymizmem. Wciągające, pełne przygód historie. Przydatna pomoc dla nauczycieli mających pod opieką uczniów cierpiących na zaburzenia rozwojowe. Ładne, klasyczne ilustracje.

Opis pochodzi od wydawcy.

20. Jak wychować dziecko na zdrowego psychicznie dorosłego : rozpoznaj zaburzenia osobowości i wspieraj zdrowy rozwój dziecka / Paulina

Pawlak. - Gliwice : Sensus, 2023. - 215 s.

sygnatura M 175215 - M 175216

Autorka poleca ją rodzicom, dorosłym dzieciom i wszystkim tym, których interesuje sposób, w jaki doświadczenia z najwcześniejszych lat życia rzutują na lata kolejne. Oraz tym, którzy chcieliby nauczyć się rozpoznawać niewłaściwe schematy wychowania, by móc zawczasu interweniować i chronić małych ludzi przed ich niszczącymi konsekwencjami. Z kolejnych rozdziałów dowiesz się m.in.: Jak przebiega rozwój człowieka i jak go wspierać. Czym jest

osobowość i jakie rodzaje zaburzeń mogą jej dotyczyć Jakie czynniki są najbardziej niszczące dla dziecięcej psychiki Jak dbać o zdrowie psychiczne - swoje i dziecka. Z którymi problemami powinno się udać do specjalisty.
Opis pochodzi od wydawcy.

21. Jak wychować szczęśliwe i odporne psychicznie dziecko : poradnik dla rodziców dzieci w każdym wieku / dr Beth Mosley ; przekład: Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k., 2025. – 396 s.

sygnatura M 177084 - M 177085

Jak wychować szczęśliwe, odporne emocjonalnie dzieci? Jak najlepiej możesz je wspierać, gdy zmagają się z problemami? Jak powinieneś podchodzić do ich wzlotów i upadków, złego samopoczucia, niskiej samooceny oraz innych problemów o podłożu psychologicznym? Doktor Beth Mosley jest brytyjską konsultantką w dziedzinie psychologii klinicznej i praktykuje w zawodzie terapeutki od ponad dwudziestu lat. Codziennie pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami. W swojej książce po mistrzowsku wyjaśnia złożone zagadnienia dotyczące mózgu, co pomoże ci odkryć pierwotną przyczynę niepokojących zachowań dziecka. Dostarczy też wielu narzędzi i praktycznych strategii, które umożliwią ci wykorzystanie wyników badań naukowych w praktyce, aby pozytywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne twoich dzieci. Doktor Mosley pomoże ci zrozumieć, przez co przechodzi twoje dziecko i z jakimi problemami się zmagają. Dodatkowo pokaże ci, jak pomóc mu nie tylko przetrwać trudny czas, ale też stale się rozwijać. Dzięki tej książce jako rodzic czy opiekun będziesz wyposażony w narzędzia potrzebne do radzenia sobie z lękiem, złym nastrojem i trudnymi zachowaniami dziecka.

Opis pochodzi od wydawcy.

22. Jakość życia człowieka w zdrowiu i w chorobie / redakcja naukowa Ewa Zasępa. - Warszawa : Difin, 2020. - 297 s.

sygnatura M 170351 - M 170352

Prezentowana książka dotyczy refleksji nad jakością egzystencji i jej uwarunkowań dokonywaną zarówno przez ludzi zdrowych jak i doświadczających problemów zdrowotnych. Publikacja podzielona jest na dwie części. Pierwsza poświęcona jest doświadczaniu jakości życia w zdrowiu, zaś druga – w chorobie. Monografia zawiera prace naukowe, tj. analizę badań empirycznych, metaanalizę wyników badań czy też teoretyczne rozważania. W wielu przypadkach również autorzy odwołują się do swoich codziennych profesjonalnych doświadczeń z osobami chorymi i ich najbliższymi. Autorzy kierują swoje prace do psychologów, studentów psychologii pragnących lepiej zrozumieć doświadczenia człowieka, zarówno te codzienne, normatywne, jak i trudne.

Opis pochodzi od wydawcy.

23. Klinika archetypów : na szachownicy życia psychicznego / Zenon

Waldemar Dudek. - Warszawa : Eneteia, 2022. - 242 s.

sygnatura M 173780 - M 173781

Ta książka to wyprawa w zakamarki nerwic, depresji, schizofrenii, traum, stanów borderline, a przy tym próba wglądu w dwa miliony lat rozwoju ludzkiego umysłu. W tych przeżyciach odbijają się znaki epoki, kryzysy rodzinne i społeczne, stan psychiczny świata. Zaburzenia psychiczne to gry z wieloma niewiadomymi, w których biorą udział wyobrażenia, uczucia, relacje społeczne, wartości, symbole. W tych grach, na szachownicy życia psychicznego – niczym w klinice archetypów – każdy może ostrzej zobaczyć siebie i bliskich, naturę i kulturę.

Opis pochodzi od wydawcy.

24. Kondycja psychiczna mieszkańców Polski : raport z badań

"Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań - EZOP II" / redakcja naukowa Jacek Moskalewicz i

Jacek Wciórka. - Warszawa : Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2021. - 757 s.

sygnatura M 172640

25. Kryzys psychiczny w nowoczesnym świecie / redakcja naukowa Łukasz

Gawęda. - Warszawa : PWN : Instytut Psychologii. Polska Akademia Nauk, 2021. - 266 s.

sygnatura M 171748 - M 171749

Książka Kryzys psychiczny w nowoczesnym świecie jest próbą dyskusji wybranych aspektów problematyki zdrowia psychicznego w kontekście obserwowanych zmian zachodzących we współczesnym świecie. Autorzy wskazali, w jaki sposób takie procesy jak rozluźnienie więzi społecznych, wzrost poczucia osamotnienia, stopniowe zwiększanie się wpływu technologii na nasze codzienne funkcjonowanie, przyczyniają się do zmian w rozumieniu wybranych zaburzeń psychicznych oraz w jaki sposób mogą one zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju niektórych zaburzeń. W poszczególnych rozdziałach zostały omówione zagadnienia, które mogą stanowić dobre tło do szerszej dyskusji związków zmian zachodzących w świecie z zaburzeniami psychicznymi.

Opis pochodzi od wydawcy.

26. Księga zdrowia mózgu / John Randolph ; przekład: Małgorzata Guzowska ;

konsultacja merytoryczna Michał Harciarek. - Warszawa : PWN, 2021. – 191 s.

sygnatura M 173913

Wiele osób sądzi, że osłabienie sprawności mózgu wraz z wiekiem jest w pełni naturalnym procesem. Nie musisz wcale żyć w przekonaniu, że codzienne zapominanie jest czymś naturalnym. W tej książce znajdziesz skuteczną receptę na zdrowy i w pełni sprawny umysł aż do późnej starości. Dzięki

odpowiedniemu detoksowi organizmu i swojego otoczenia oraz zdrowiej diecie i gimnastyce umysłu zapobiegiesz schorzeniom neurodegeneracyjnym, takim jak udar mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona. W regeneracji mózgu pomoże ci również unikalny, trzystopniowy program żywienia i suplementacji. Dzięki temu uleczysz uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość myślenia. Zdrowy mózg przez całe życie!
Opis pochodzi od wydawcy.

27. Małe traumy : [kiedy czujesz, że coś jest nie tak, ale nie wiesz co] / dr

Meg Arroll ; przekład: Joanna Grabarek. - [Poznań] : Wydawnictwo Filia ; [Piaseczno] : we współpracy z Heraclon International - Storybox.pl, 2023. - 1 CD (8 godz. 29 min) : zapis cyfrowy, stereo
sygnatura Og MP3 – 379

Mikroagresje, trudne relacje rodzinne, toksyczna pozytywność i gaslighting to tylko niektóre przykłady tego, co nazywamy małymi traumami. To one często prowadzą do pojawienia się zaburzeń lękowych, perfekcjonizmu, zjadania chandry czy kłopotów ze snem. Wmówiono nam, że małe traumy nie istnieją. Świat zawsze wydaje się pełny wielkich, trudnych do rozwiązania problemów, więc często nie zwracamy uwagi na niewielkie, codzienne urazy. Jednak życia nie trzeba doświadczać w ten sposób. Powinniśmy zrobić coś dla siebie i podjąć działania.

Opis pochodzi od wydawcy.

28. Mózg w równowadze : jak zbudować odporność psychiczną dzięki

neuronauce / Camilla Nord ; przekład: Marcin Masłowski. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo, 2024. – 359 s.
sygnatura M 176658

Autorka klarownie przybliży zależności między ciałem a mózgiem, a także wyjaśnia wpływ zachodzących w nim procesów na nasz stan psychiczny. Dzięki tej książce dowiesz się m.in.: - jak zachodzące w mózgu procesy, takie jak ból, uczenie się, przyjemność czy pożądanie, wspierają nasze zdrowie psychiczne; w jaki sposób substancje chemiczne regulujące nastrój, na przykład dopamina, serotonina i opioidy, działają na ludzki mózg; jak psychoterapia zmienia chemię mózgu oraz jak mózg i ciało współpracują, abyśmy czuli się zdrowi fizycznie (i psychicznie); co dzieje się w organizmie, kiedy przyjmujemy leki przeciwdepresyjne, placebo, a nawet narkotyki; dlaczego metody wspierające zdrowie psychiczne nie działają tak samo u każdego; w jaki sposób pozornie małe rzeczy poprawiające nastrój – kawałek czekolady, spacer, rozmowa z przyjacielem – działają w naszych mózgach tak samo jak najnowsze metody leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego.

Opis pochodzi od wydawcy.

29. Nastolatek potrzebuje wsparcia : zrozum swoje dziecko i bądź po jego

stronie / Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzeczkowski ; [ilustracje:

Joanna Celusta]. - Gliwice : Sensus, 2023. – 414 s.

sygnatura M 175273 - M 175274, M 176026

Autorzy książki, pracujący na co dzień zarówno z nastolatkami, jak i z ich rodzicami, przygotowali publikację, której celem jest pomoc obu stronom. Wychodzą bowiem z założenia, że aby się porozumieć, trzeba się najpierw zrozumieć. Poradnik możecie więc czytać wraz ze swoimi dorastającymi dziećmi, ale jeśli one nie mają ochoty, zróbcie to dla siebie. Ten czuły i merytoryczny przewodnik po świecie młodego, kształtującego się dopiero człowieka ma za zadanie uświadomić rodzicom, jak piękny i delikatny jest to świat, i pomóc im towarzyszyć dziecku w podróży ku dorosłości. Uświadomić, a może przypomnieć? Wszak każdy dorosły był kiedyś nastolatkiem i przeżywał te same burze, przez które przechodzi właśnie jego latorośl. I choć okoliczności zewnętrzne mocno się zmieniły, to zamknięty w swoim wewnętrznym świecie nastolatek nadal potrzebuje miłości i bliskości. Opis pochodzi od wydawcy.

30. Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek /

rozmawiają Krystyna Romanowska, dr Agnieszka Dąbrowska i dr Marta Niedźwiedzka. - Warszawa : Muza, 2023. – 350 s.

sygnatura M 173836 - M 173837

Ta książka zawiera praktyczny zestaw narzędzi, w które rodzic powinien wyposażać swoje nastoletnie dziecko, by potrafiło radzić sobie z rzeczywistością i wiedziało, jak zbudować zdrową dorosłą tożsamość. W czasach, w których żyjemy, dorośli składają swoim nastoletnim dzieciom obietnice, których nie są w stanie dotrzymać. Stwarzają iluzję dostępności i nieograniczonych możliwości, których nie da się zrealizować. Ogłaszają: „możecie być kim chcecie”. Przestają wyznaczać granice. Obiecują dobrą edukację, a fundują szkolny chaos, brak uwagi i nierealne oczekiwania. Do tego dorzucają niepewność i świat na skraju katastrofy klimatycznej. W pełnej niepokoju rzeczywistości nastolatki szukają potwierdzenia swojej wartości w mediach społecznościowych. Padają ofiarą seksualizacji i nadużyć. Zmagają się z depresją i myślami samobójczymi. Nie śpią. Cierpią na ADHD. Popadają w konformizm. Mają problemy z identyfikacją płci. Nie umieją dogadać się z dorosłymi. O konfrontacji z lękiem, goryczą i rozczarowaniem. O niewidzialnym i niemym buncie przeciwko swoim ciałom i samym sobie. O zaburzeniach psychicznych i wyzwaniach codzienności. O zdroworozsądkowym wychowaniu nastolatek w skomplikowanym świecie rozmawiają dwie doświadczone lekarki i terapeutki oraz dziennikarka. Opis pochodzi od wydawcy.

31. Nastolatki na zakręcie : jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi? :

poradnik dla rodziców, pedagogów i opiekunów / redakcja Edyta Żmuda, prof. UAM dr hab. Katarzyna Waszyńska. - Poznań : Forum Media Polska, 2023. – 200 s.

sygnatura M 175266 - M 175267

"Nastolatki na zakręcie" - pierwsze w Polsce kompendium dopasowane do współczesnych problemów nastolatków i ich rodziców/opiekunów. W obliczu alarmujących raportów dotyczących zdrowia psychicznego naszej młodzieży, przedstawiamy Ci poradnik "Nastolatki na zakręcie". Jest to jeden z kluczowych projektów w ramach ogólnopolskiej akcji społecznej #zdrowiewglowie. Nasza misja w tej akcji jest prosta, lecz ambitna: dotrzeć do tych, którzy mają realny wpływ na życie młodych ludzi i dostarczyć im kompetencji, by skutecznie wspierać ich zdrowie psychiczne. Z poradnikiem w ręku nie tylko poszerzysz swoją wiedzę, ale przede wszystkim zdobędziesz konkretne narzędzia, które pomogą Ci zbudować trwałe i oparte na zaufaniu relacje z Twoim nastolatkiem.
Opis pochodzi od wydawcy.

32. Neuroróżnorodne : jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę /

Jenara Nerenberg ; przekład: Katarzyna Byłów. - Warszawa : Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2022. – 262 s.

sygnatura M 174200

„Neuroróżnorodne. Jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę” ma na celu wzmocnienie kobiet, które mają głębokie poczucie tego, że są „inne”, lecz do tej pory nie wiedziały, że związane jest to z ich neuroodmiennością. Przywołując rozmowy z osobami w spektrum autyzmu, z ADHD, synestezją, „zaburzeniem” przetwarzania sensorycznego i osobami wysoko wrażliwymi, Nerenberg rozwiewa powszechne mity na temat różnic neurorozwojowych i pokazuje, w jaki sposób mogą objawiać się u kobiet. Wykorzystuje do tego perspektywę neuro różnorodności, która odchodzi od podejścia dzielącego mózgi na „normalne” i „odstające od normy” na rzecz rozpoznania bogactwa ludzkiej neurorozwojowej różnorodności. Pełna praktycznych wskazówek, dzięki którym kobiety neuroodmienne będą mogły łatwiej odnaleźć się w miejscu pracy, w relacjach i w domu, książka prezentuje wytyczne, dzięki którym możemy wspierać neuro różnorodność i tworzyć lepsze jutro dla nas wszystkich.
Opis pochodzi od wydawcy.

33. Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze / Justyna Suchecka. - Wydanie 2. - Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2023. – 315 s.

sygnatura M 177234 - M 177235

To nie jest poradnik. Rozmówcy i rozmówczynie Sucheckiej dzielą się swoimi doświadczeniami z czytelniczkami i czytelnikami, by pokazać m.in. jak radzić sobie z kryzysami i stresem, gdzie szukać pomocy i jak udzielać jej innym. Bo pierwszej pomocy psychologicznej powinno się uczyć tak, jak pierwszej pomocy przedmedycznej. Bohaterowie książki Sucheckiej opowiadają, dlaczego nie mówić innym, że "wszystko będzie dobrze" czy przekonywać, że "inni mają jeszcze gorzej". Tłumaczą, co dobrego mogą dać nam nuda i

cyberhigiena, jak budować dobrą atmosferę w szkole i pozytywną samoocenę. Opowiadają, czym zajmuje się pedagog, psycholog i psychiatra. Przede wszystkim to książka, która wzmacnia i daje nadzieję. Która pokazuje, że wiedza z zakresu zdrowia psychicznego jest podstawą dbania o siebie. Również wtedy, gdy nic złego nas nie spotyka i jesteśmy zdrowi. Rozmówczynie i rozmówcy Justyny Sucheckiej najczęściej mówią o prawie do dobrego życia dla wszystkich. Oni już wiedzą, że dla każdego człowieka oznacza to coś innego. I że każdy z nas może być ich sojusznikiem lub sojuszniczką. Trzeba tylko uzbroić się w wiedzę i... empatię. I temu służy ta książka.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 34. Nie wpadaj w złość** / David J. Lieberman ; przekład: Magdalena Hermanowska. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2019. – 242 s.
sygnatura M 166914

Nigdy więcej gniewu i zerwanych relacji! „Weź głęboki oddech i policz do dziesięciu. Medytuj. Wizualizuj sobie spokojne, ciche miejsce”. Każdy z nas z pewnością słyszał takie rady. Jednak w zapalnych sytuacjach bardzo trudno się do nich stosować. David J. Lieberman przyjmuje holistyczne spojrzenie na podłoże gniewu oraz przedstawia proste techniki behawioralne, które sprawdzą się w każdych okolicznościach. Pomogą one zapobiegać wybuchom negatywnych emocji oraz poprawić relacje osobiste i zawodowe. „Nie wpadaj w złość to nie tylko prosty i skuteczny instruktaż zarządzania gniewem, ale też praktyczne wskazówki, jak postępować z ludźmi”.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 35. Niekoniecznie depresja : zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki metodzie trójkąta zmiany** / Hilary Jacobs Hendel ; przedmowa Diana Fosha ; przekład: Katarzyna Okoń. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. – 318 s.
sygnatura M 166168 - M 166169

Odkryj swoje prawdziwe emocje i znowu ciesz się życiem! Często towarzyszy ci obniżony nastrój i niepokój? Rano nie masz ochoty wstawać z łóżka, perspektywa stawienia czoła codziennym zadaniom budzi w tobie lęk i zniechęcenie, a przy tym stopniowo odsuwasz się od swoich znajomych? Choć te objawy przypominają depresję, ich źródłem wcale nie musi być choroba, ale tłumione emocje! Autorka książki Niekoniecznie depresja udowadnia, że prawidłowe przeżywanie wszystkich emocji, nawet tych bolesnych – jak gniew, smutek czy strach – pełni ważną, biologiczną funkcję w naszym organizmie. Hillary Jacobs Hendel prezentuje unikatowe narzędzie zwane Trójkątem Zmiany. Pozwala ono zidentyfikować mechanizmy obronne i emocje hamujące oraz przepracować je, by móc prawidłowo przeżyć emocje podstawowe. Prowadzi to do stanu otwarcia emocjonalnego i osiągnięcia większego spokoju, poczucia szczęścia oraz poprawy więzi z bliskimi.

Wykorzystanie tej metody pomaga poradzić sobie zarówno z codziennymi wyzwaniami, jak i złagodzić zaburzenia lękowe czy depresję, a dodatkowo rozwija naszą wrażliwość emocjonalną. Samodzielne zastosowanie Metody Trójkąta Zmiany ułatwiają zawarte w książce ćwiczenia, przykłady z przeprowadzonych przez autorkę terapii oraz jej osobiste doświadczenia. To idealna lektura zarówno dla psychologów i psychoterapeutów, jak i wszystkich tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej o swoich uczuciach i poprawić jakość życia.

Opis pochodzi od wydawcy.

36. Niespokojne pokolenie : jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych / Jonathan Haidt ; przekład:

Robert Filipowski. - Poznań : Zys i S-ka Wydawnictwo, 2025. - 512 s.

sygnatura M 177216

Od początku drugiej dekady XXI wieku obserwujemy gwałtowne pogorszenie stanu zdrowia psychicznego wśród nastolatków. Rosną wskaźniki dotyczące depresji, stanów lękowych, samookaleczeń i samobójstw. Dzieci coraz częściej cierpią na bezsenność, brak koncentracji, wszelkiego rodzaju uzależnienia, samotność i perfekcjonizm. Psycholog społeczny Jonathan Haidt w swojej najnowszej książce Niespokojne pokolenie stara się znaleźć przyczynę epidemii chorób psychicznych, która dotknęła pokolenie Z. Pokazuje, jak gwałtowny rozwój technologii w połączeniu z nadopiekuńczością wobec dzieci i ograniczeniem ich autonomii w realnym świecie wypchnęły je do świata wirtualnego, co miało katastrofalne skutki dla nich samych, ich rodzin i całego społeczeństwa. Przede wszystkim jednak wzywa do działania i opisuje kroki, które rodzice, nauczyciele, szkoły, firmy technologiczne i rządy mogą podjąć, aby zakończyć epidemię chorób psychicznych wśród młodszego pokolenia i przywrócić bardziej naturalne dzieciństwo, oparte na zabawie i swobodzie w odkrywaniu świata.

Opis pochodzi od wydawcy.

37. Niezwykły mózg nastolatka / Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy ; przekład: Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN, 2023. – 391 s.

sygnatura M 174704, M 174705

Dlaczego nastolatki chcą spędzać więcej czasu z przyjaciółmi, podejmują ryzykowne zachowania? Czy należy się martwić ilością czasu spędzanego w mediach społecznościowych? Dlaczego nie kładą się spać o rozsądnej porze i dlaczego tak trudno im rano wstać do szkoły? Kiedy lęk staje się powodem do szukania profesjonalnej pomocy? Co z innymi problemami ze zdrowiem psychicznym nastolatków, takimi jak depresja i samookaleczenia? Osoby nastoletnie są niesamowite, a mimo to codziennie słyszymy na ich temat złe rzeczy. Młodzi ludzie są opisywani w sposób, który nie byłby tolerowany w odniesieniu do żadnej innej grupy społecznej. Temu okresowi rozwojowemu przypisuje się brak rozsądku i niewłaściwe zachowania, jakby po nastolatkach

można było się spodziewać wyłącznie negatywnych zachowań, a lata młodości były czymś, co trzeba „jakoś przetrwać”. Ta narracja musi się zmienić. W Niezwykłym mózgu nastolatka pokazujemy znacznie bardziej pozytywną perspektywę nastoletniego mózgu, wyłaniającą się z nauki. Wskazujemy również, jak możesz zmienić swój sposób myślenia o młodych ludziach obecnych w twoim życiu i to, jak wyglądają wasze wzajemne kontakty.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 38. Opieka psychiatryczna nad dziećmi i młodzieżą : konferencja, 15.01.2019 r.** / [redakcja merytoryczna profesor dr hab. Józefa Hryniewicz ; Biuro Komisji Sejmowych]. - Warszawa : Wydawnictwo Sejmowe, 2019. - 171 s.
sygnatura M 170631 - M 174458

- 39. Pierwsza pomoc psychologiczna : jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym ?** / Ewelina Supińska. - Warszawa : PWN, 2024. - 147 s.
sygnatura M 176485

Masz wszelkie niezbędne zasoby, by z powodzeniem udzielać pierwszej pomocy psychologicznej! Jak rozpoznać kryzys psychiczny u bliskiej osoby? O czym trzeba pamiętać, udzielając pierwszej pomocy psychologicznej? Jak rozpocząć, przeprowadzić i zakończyć rozmowę wspierającą? Jakie są kluczowe narzędzia dobrej rozmowy wspierającej? Jak wspierać osoby z depresją, myślami samobójczymi, atakami paniki? Czego nie mówić, gdy chcemy wesprzeć osobę w kryzysie? Co robić, gdy pierwsza pomoc psychologiczna nie wystarcza? Jak dbać o własne zdrowie psychiczne? Ta książka jest przewodnikiem po pierwszej pomocy psychologicznej. To opowieść o tym, jak towarzyszyć innym, gdy borykają się z trudnościami ze zdrowiem psychicznym. Jak rozmawiać z nimi we wspierający sposób. Jak najlepiej okazać zrozumienie i troskę. Wreszcie, jak udzielić pomocy, by dodać im nadziei i siły do przezwyciężenia tych trudności. Pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) to wsparcie udzielane osobom znajdującym się w kryzysie psychicznym. Można ją porównać do pierwszej pomocy przedmedycznej, z tym że skupia się na potrzebach emocjonalnych i psychicznych osoby. Tak rozumiana podstawowa pomoc psychologiczna nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani ukończenia studiów związanych z obszarem zdrowia psychicznego. Każda osoba ma potencjał, by stać się ratownikiem/ratowniczką pierwszej pomocy psychologicznej, i odpowiednio do tego przygotowana, jest w stanie takiej pomocy szybko i skutecznie udzielić. Z tekstu.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 40. Pomóc i samemu przeżyć : poradnik psychoterapeuty** / Jacek Kubitsky. -. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017. – 178 s.
sygnatura M 162227

W książce, obok zagadnień teoretycznych uwzględniających najnowszą literaturę fachową, znalazły się rady i wskazówki z czterech obszarów tematycznych: terapeuta (m.in. cechy dobrego terapeuty; rozwój zawodowy; wypalenie zawodowe i higiena psychiczna; terapeuta jako osoba prywatna i jego relacje z otoczeniem), terapia (m.in. zalety i ewolucja psychoterapii; cele, oczekiwania i ograniczenia terapii; niespodzianki i błędy; leki i psychoterapia; praca z koterapeutą; terapia przy pomocy tłumacza), pacjent (m.in. pacjent dawniej i dzisiaj; wybór pacjenta; zachowania pacjenta; pacjent i jego rodzina; wizyty w domu; wygląd zewnętrzny i płeć pacjenta; pacjent i terapeuta), praktyka (m.in. miejsce i bezpieczeństwo pracy; pierwsze spotkanie z pacjentem; rozmowa diagnostyczna, diagnoza; zbieranie informacji; granice i prywatność; zakończenie terapii; pacjent po terapii). Ponadto w ostatnim rozdziale autor zawarł swoje przemyślenia dotyczące różnych aspektów życia człowieka.

Opis pochodzi od wydawcy.

41. Pomoc ku równowadze : jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne /

Małgorzata Taraszkiewicz. - Wydanie II rozszerzone. - Słupsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra Literatura - Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje, 2019. – 171 s.

sygnatura M 167778, M 168778 - M 168779

Choroby cywilizacyjne, nałogi, zbyt szybkie tempo życia, stres, chroniczne zmęczenie, problemy w pracy, w życiu, z partnerem, z dziećmi, ze sobą... – wszystko to powoduje, że czujemy się wyczerpani, a czasem zdruzgotani i bezradni. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z mnogości czynników, które nas obciążają. Powodem jest na ogół zwykłe przyzwyczajenie oraz przekonanie, że tak być musi. Gdy stresu jest zbyt wiele, gdy go już nie kontrolujemy, zaczynają pojawiać się nieprzyjemne konsekwencje: sypią się sprawy zawodowe, rodzinne i osobiste, zaczyna szwankować zdrowie. Lepiej więc temu w porę zapobiegać. Nigdy nie jest za późno, by uleczyć skołatane nerwy, wprowadzić drastyczne zmiany. Nie wolno się poddawać, upadać na duchu i rezygnować. Poszukiwanie pomocy nie świadczy o słabości! Wręcz przeciwnie – poszukiwanie pomocy to droga prawdziwej odwagi, ponieważ oznacza, że pragniesz zmienić swoją sytuację bo czujesz, że tak dalej być nie może!

Opis pochodzi od wydawcy.

42. Pracownicy w rozwojowych ścieżkach zdrowia : o wypaleniu z perspektywy koncepcji "resilience" / Piotr Kwiatkowski. - Wrocław : Oficyna Wydawnicza Atut, 2019. – 465 s.

sygnatura M 167481

43. Prawdziwa self care : (bez kryształów, głodówek i kąpieli w pianie) / dr n. med. Pooja Lakshmin ; przekład: Małgorzata Małecka. - Warszawa : Laurum,

2024. - 254 s.

sygnatura M 175682

Innowacyjny program pozwalający praktykować prawdziwą troskę o siebie, która da ci siłę, podniesie na duchu, a może nawet zapoczątkuje rewolucję w twoim życiu Ta książka, napisana w zdroworozsądkowym stylu, pełna przykładów z praktyki autorki, badań klinicznych oraz narzędzi do radzenia sobie z powszechnymi problemami, to podzielony na etapy program dla kobiet. Pozwala ustalić granice, przezwyciężyć poczucie winy, traktować siebie z empatią, zbliżyć się do siebie i zaznaczyć swoją siłę. To osobista i społeczna rewolucja. „Troska o siebie” to określenie obejmujące wszelkiego rodzaju wybory dotyczące stylu życia i naszych wyborów – od oczyszczającej diety opartej na sokach, przez warsztaty jogi, po pościel z bambusa. Od pewnego czasu funkcjonuje w zbiorowej świadomości jako panaceum na niemal wszystkie problemy kobiet. Pooja Lakshmin, certyfikowana doktor psychiatrii, uważa tę kulturową akceptację troski o siebie za co najmniej niepełną, a nawet manipulacyjną. Rozwiązaniem problemów nigdy nie jest coś tak prostego jak zakup nowego terminarza czy zapisanie się na zajęcia z medytacji. Te fałszywe praktyki sprawiają, że porównujemy się z innymi lub dążymy do określonego rodzaju doskonałości. Dlatego pokazuje, że prawdziwa troska o siebie to wewnętrzny proces oparty na autorefleksji. Nie polega na odhaczaniu kolejnych elementów z listy rzeczy do zrobienia lub kupienia – to sposób bycia. Gdy go praktykujemy, zmieniamy nasze relacje, miejsca pracy, a nawet nasze wadliwe systemy społeczne. Opis pochodzi od wydawcy.

44. Psychiatra korpoświata / Witold Misztal. - Kraków : Impuls, 2020. - 221 s.

sygnatura M 168392

Książka skierowana jest przede wszystkim do pracowników dużych korporacji, ale też mniejszych firm. Napisana przez psychiatrę, który od lat zajmuje się diagnozowaniem, leczeniem i profilaktyką zaburzeń psychicznych osób zatrudnionych w przedsiębiorstwach. Powstała z myślą o stworzeniu swobodnego przewodnika po najczęściej zgłaszanych w poradni zdrowia psychicznego problemach natury psychicznej. Napisana lekkim, przystępnym językiem, podejmuje tematykę zarówno stricte medyczną, ale też odnosi się do zjawisk występujących w korporacjach, takich jak wypalenie zawodowe, mobbing czy problem alkoholowy w postaci HFA (High Functioning Alcoholic). Zawiera autentyczne relacje trzydziestu trzech pracowników, opisujących jak „korpoświat” wygląda „od środka” oraz wywiady ze specjalistami od PR, dotyczącymi języka businessu oraz komunikacji wewnętrznej w firmach. Opis pochodzi od wydawcy.

45. Psychiatria. T. 3, Metody leczenia, zagadnienia etyczne, prawne, publiczne, społeczne / redakcja Jacek Wciórka, Stanisław Pużyński, Janusz Rybakowski. - Wydanie II, dodruk. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2017.-

734 s.

sygnatura M 164275

Ostatnie dziesięciolecie XX wieku, zwane również dekadą badań nad mózgiem, przyniosło ogromny postęp wiedzy dotyczącej zarówno patogenezы zaburzeń psychicznych, ich leczenia, jak również nowych ujęć klasyfikacyjnych. Sytuacja ta stworzyła pilną potrzebę opracowania polskiego podręcznika uwzględniającego te osiągnięcia, a jednocześnie przydatnego w szkoleniu psychiatrów zgodnie z wprowadzanym obecnie nowym programem specjalizacyjnym. Inicjatywa takiego opracowania wyszła od Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz konsultanta krajowego w tej dziedzinie. Podręcznik winien być użyteczny zarówno specjalistom psychiatrom, jak i lekarzom innych specjalności oraz profesjonalistom nauk pokrewnych. Trzeci tom podręcznika zajmuje się metodami leczenia wykorzystywanymi w psychiatrii, zwracając uwagę na ich zastosowanie w szczególnych sytuacjach klinicznych. Dalsze rozdziały podejmują ważne zagadnienia związane z etycznymi, prawnymi i organizacyjnymi uwarunkowaniami pracy klinicznej psychiatriy (...). Opis pochodzi od wydawcy.

46. Psychiatria na obcasach / pod redakcją Dominiki Dudek i Joanny

Rymaszewskiej. - Warszawa : Medical Education Oficyna Wydawnicza, 2014.
- 280 s.

sygnatura M 175675

Opracowanie grupy wyśmienitych specjalistów reprezentujących różne dziedziny nauki dotyczące problemów zdrowia psychicznego kobiet. Mimo że publikacja ukazuje się w okresie burzliwych dyskusji na temat różnic między płciami, cechuje je naukowy dystans. Szeroki zakres zagadnień obejmuje zarówno aspekty medyczne i neurobiologiczne, jak i konteksty psychologiczne oraz kulturowe. Opracowanie kierujemy zarówno do lekarzy, psychologów i socjologów - jak i do szerokiego grona czytelników zainteresowanych specyfiką psychiki kobiety. Opis pochodzi od wydawcy.

47. Psycho-logika : skąd biorą się problemy ze zdrowiem psychicznym i jak je zrozumieć / Dean Burnett ; przekład: Bożena Jóźwiak. - Kraków : Insignis, 2022. – 399 s.

sygnatura M 173502

Każdego roku jedna na cztery osoby doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, przy czym same zaburzenia depresyjne i lękowe dotyczą ponad 500 milionów osób na świecie. Dlaczego zaburzenia psychiczne są tak powszechne? Co we współczesnym życiu wywiera szkodliwy wpływ na naszą psychikę? Dlaczego wiele problemów ze zdrowiem psychicznym daje wyraźne objawy fizyczne? I dlaczego tym problemom nadal towarzyszy sporo nieporozumień oraz stygmatyzacja? W „Psycho-logice” Dean Burnett,

neurobiolog i wzięty popularyzator nauki, odpowiada na te i mnóstwo innych pytań, wyjaśniając, co dzieje się w naszych mózgach, kiedy cierpimy na zaburzenia takie jak stany lękowe, depresja i uzależnienie. Pasjonująca „Psycho-logika” przeplata odkrywcze wyniki dociekliwych badań ze zwierzeniami osób, które doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym. Dzięki temu książka przynosi zajmujące i uspokajające wyjaśnienie, jak i dlaczego powstają zaburzenia psychiczne oraz jak można je zrozumieć. Opis pochodzi od wydawcy.

- 48. Psychologia dla początkujących** / tekst Lara Bryan, Rose Hall, Eddie Reynolds ; ilustracje Tim Bradford ; konsultacja merytoryczna Jake Reynolds, Jenny Toal ; projekt Freya Harrison ; [przekład: Paulina Kielan]. - Poznań : Publicat Wydawnictwo, 2022. – 127 s.
sygnatura M 172611

Oto książka, która w prosty i fascynujący sposób objaśnia podstawy psychologii. Dla wszystkich chcących wiedzieć, jakie mechanizmy nami kierują. Dla każdego, kto szuka odpowiedzi na pytania: dlaczego się różnimy, czym jest pamięć, jak powstają wspomnienia, i wiele, wiele innych. Książka pełna ciekawych eksperymentów wyjaśniających tajniki ludzkich wyborów. Po jej przeczytaniu inaczej spojrzysz na otaczający świat i siebie – niezależnie od tego, czy masz 10, czy 100 lat. To lektura absolutnie dla każdego!
Opis pochodzi od wydawcy.

- 49. Psychospołeczne konteksty relacji rodzinnych** / redakcja Teresa Rostowska, Aleksandra Lewandowska-Walter.. - Warszawa : Difin, 2019. - 363 s.
sygnatura M 166192 - M 166193

Rodzina jest podstawową komórką społeczną, wspólnotą osób, która cechuje się niepowtarzalnym i jedynym w swoim rodzaju układem relacji międzyludzkich, stanowiących nieodzowną potrzebę każdego człowieka i część jego życia. Specyfika relacji rodzinnych, warunkowana jest przez wiele czynników, między innymi takich jak: rodzaj grupy i jej struktura, siła więzi międzyosobowej, preferowany system wartości, społecznie określone role i zadania rozwojowe, które członkowie danej grupy zobowiązani są pełnić. Monografia składa się z opracowań wielu polskich psychologów, mających duże doświadczenie w badaniach nad różnymi problemami życia małżeńskiego i rodzinnego. Teksty poszczególnych autorów zamieszczone w tej książce, z uwagi na specyfikę poruszanych w nich problemów, ujęte zostały w trzech następujących obszarach tematycznych: Relacje rodzinne w kontekście współczesnych przemian społecznych; Relacje rodzinne w kontekście rozwoju indywidualnego; Relacje rodzinne w kontekście zdrowia. Takie usystematyzowanie opracowania pozwala spojrzeć na problem relacji rodzinnych z różnej perspektywy psychologicznej oraz w sposób bardziej

wyrazisty dostrzec ich specyfikę, złożoność i wielorakość uwarunkowań.
Opis pochodzi od wydawcy.

50. Relaks akademicki : przykłady działań wspierających zdrowie

psychiczne w środowisku akademickim / Lidia Zabłocka-Żytka, Kamila Dobrenko, Maria Weker. - Warszawa : Difin, 2023. – 181 s.

sygnatura M 174447 - M 174448

Praktyki relaksacyjne są jednym z ważnych sposobów efektywnego radzenia sobie ze stresem. I o tym jest ta książka. Czytelnik znajdzie tu zbiór konkretnych i praktycznych wskazówek dotyczących skutecznych metod relaksowania się, a co za tym idzie przywracania stanu równowagi po zmaganiach z codziennymi wyzwaniami. Publikacja powstała na podstawie praktycznych doświadczeń Auterek, które od kilku lat na jednej z warszawskich uczelni prowadzą warsztaty relaksacyjne, cieszące się dużą popularnością wśród studentów, nauczycieli akademickich i pracowników administracji. Autorki pracują w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

Opis pochodzi od wydawcy.

51. Rola zasobów w kształtowaniu obciążenia opiekunów osób z otępieniem typu alzheimerowskiego : uwarunkowania osobowościowe i czynniki

psychospołeczne / Anna Sołtys. - Warszawa : Difin, 2023. - 284 s.

sygnatura M 175984

Książka jest pierwszą tego rodzaju publikacją na rynku wydawniczym, która ujmuje funkcjonowanie opiekunów osób z otępieniem typu alzheimerowskiego, z punktu widzenia potencjału determinującego ich zdrowie psychiczne. W książce przedstawiono uwarunkowania osobowościowe i czynniki psychospołeczne mające istotny udział w kształtowaniu poziomu obciążenia wynikającego z pełnienia długotrwałej opieki. Autorka wskazuje na potrzebę skupienia się na potencjale psychologicznym opiekunów, który należy wykorzystać, wspierając ich w trudnej pracy z podopiecznymi. Uwzględnienie czynników osobowościowych oraz indywidualnych zasobów stanowi w badaniach nowatorskie podejście, wskazując pozytywne czynniki, wspierające proces opieki. Posługując się przystępnym językiem autorka wskazuje m.in. na: etiologię i patogenezę otępienia typu alzheimerowskiego, znaczenie zasobów w procesie sprawowania opieki, psychologiczne i społeczne konsekwencje sprawowania opieki, powstawanie zespołu opiekuna, jako następstwa sprawowania opieki, pośredniczącą rolę zasobów osobistych w kształtowaniu poziomu obciążenia opiekunów.

Opis pochodzi od wydawcy.

52. Rozmowa z ciałem i duszą : 22 rytuały wyzwolenia emocjonalnego /

Natacha Calestrémé ; przekład: Angelika Mróz. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2022. – 260 s.

sygnatura M 173750 - M 173751

Wyobraź sobie, że natłok emocji, bezradność czy przygnębienie w reakcji na niełatwą rzeczywistość stają się wspomnieniem, a ty masz poczucie spełnienia i szczęścia i zachowujesz spokój nawet w obliczu napotykanym trudności. Taki stan jest na wyciągnięcie ręki, o ile wsłuchasz się w głos płynący z twojego wnętrza i odpowiesz na sygnały, które do ciebie wysyłają ciało i dusza. Tylko jak to zrobić...? Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, autorka tej książki sięgnęła po mądrość uzdrowicieli i szamanów, a wykorzystanie ich doświadczeń całkowicie odmieniło jej podejście do siebie i własnego życia. Na tej podstawie opracowała 22 rytuały, które umacniając więzi między ciałem i duszą, odbudowują prowadzony przez nie dialog i pozwalają rozpoznać wewnętrzne potrzeby. Każdy z rytuałów sam w sobie jest techniką uzdrawiającą, a stosowane łącznie stanowią drogę do uwolnienia wewnętrznej energii, samopoznania i dokonania głębokiej, pozytywnej przemiany życia. Metody Natachy Calestrémé okazały się tak skuteczne, że książka, w której je przedstawiła, z miejsca stała się we Francji jednym z największych bestsellerów.

Opis pochodzi od wydawcy.

53. Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka / Stuart Shanker ;

przekład: Natalia Fedan, Agnieszka Piskozub-Piwosz. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania - Grupa Wydawnicza Relacja, 2019. – 216 s.

sygnatura M 166195

Metoda samoregulacji (Self-Reg) została opracowana przez kanadyjskiego psychologa Stuarta Shankera na podstawie naukowej wiedzy i wieloletnich doświadczeń, aby pomagać wyrwać się z zakłętą koła stresu, budować dobre relacje i umożliwić dzieciom realizację ich potencjału rozwojowego. Czy możemy pomóc dzieciom wzmocnić zdolności do samoregulacji, aby czas spędzany w szkole był optymalny dla ich rozwoju? Stuart Shanker, ekspert od samoregulacji, przekonuje, że nauczyciele mają niezwykłą moc pomagania uczniom w nauce tej umiejętności. W książce objaśnia pięć obszarów samoregulacji – czym są, jak działają, jak przejawiają się w szkole oraz co możemy zrobić, żeby wzmocnić uczniów w każdym z nich.

Opis pochodzi od wydawcy.

54. Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej / Magdalena Wegner-Jezińska. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022. – 111 s.

sygnatura M 173705 - M 173706

Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej to 50 ćwiczeń zebranych w 9 obszarach tematycznych: INTEGRACJA MIĘDZYOSOBOWA - propozycje ćwiczeń integrujących klasę szkolną; EMOCJONALNOŚĆ CZŁOWIEKA - pośród ćwiczeń do wykonania uczniowie znajdą zarówno trening relaksacji,

jak i zadania ułatwiające walkę ze stresem; KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA - pośród narzędzi komunikacyjnych uczniowie nauczą się korzystać z komunikatów; JA, poznają podstawy aktywnego słuchania oraz dokonają analizy komunikatów pozawerbalnych służących budowaniu relacji ; ASERTYWNOŚĆ - stanowcze, ale łagodne i bezpośrednie wyrażanie swoich opinii, obrona własnych praw w relacjach z innymi oraz umiejętność stawiania granic i reagowania na krytykę to tylko niektóre fragmenty mapy asertywności, z którą będą pracować uczniowie; KONFLIKT I METODY JEGO ROZWIĄZYWANIA - w tej części scenariuszy uczniowie zapoznają się z podstawowymi metodami rozwiązywania konfliktów oraz stosowaniem różnych typów argumentacji; MENTALIZACJA - to z kolei zbiór przeznaczony do ćwiczenia umiejętności rozumienia perspektywy innych osób; ORGANIZACJA CZASU - scenariusze pokazujące, jak nauczyć młodzież przejmować odpowiedzialność za swoje wybory, dystrybucję czasu, planowanie i osiąganie zamierzonych celów; ZDROWIE PSYCHICZNE - scenariusze powstałe z przekonania, że podstawowa wiedza o życiu psychicznym, symptomach zaburzeń, drogach poszukiwania pomocy w kryzysie jest niezbędna każdemu nastolatki; ROZWÓJ OSOBISTY - zadania zaproponowane w scenariuszach mają na celu uświadomić, że osobowość młodego człowieka będąca w procesie kształtowania się może i powinna ulegać świadomym, celowym zmianom, aby osiągać kształt pożądaną przez nich samych. Scenariusze zostały przygotowane są z myślą o pracy z młodzieżą zarówno podczas lekcji wychowawczych, jak i specjalnie planowanych warsztatów lub treningów umiejętności społecznych. Zajęcia z proponowanymi materiałami może przeprowadzać wychowawca, ale też pedagog lub psycholog szkolny bądź trener treningu umiejętności społecznych. Opis pochodzi od wydawcy.

55. Siła i odporność psychiczna, jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty / Małgorzata Taraszkiewicz. - Słupsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2019. – 285 s.
sygnatura M 167213

Negatywne emocje niszczą nasze zdrowie i życie. Niska asertywność czyni nas ofiarami zdarzeń. Nie warto z żalem (mniej lub bardziej ukrywanym) włączyć się przez życie obok marzeń, odraczając plany na później... Nie warto kolekcjonować w życiowym bagażu zazdrości, nienawiści, gniewu, strachu... Za to warto czuć się dobrze, i nie jest to tak bardzo trudne. Wymaga podjęcia decyzji i małej logistyki: kilku korekt i usprawnień, o których jest mowa w tej książce. Na poradnik składają się trzy autodiagnozy, opatrzone komentarzami oraz praktyczne ćwiczenia, by pomóc ci teorię wcielić w życie! Jest też część czwarta – bardziej rozrywkowa, w której zaprezentowano różne narzędzia kreatywnego myślenia. Przygotuj się na prawdziwą podróż w głąb siebie. Odkryj to, co nieznane. Przejmij ster i zostań kapitanem własnego życia. Tylko od ciebie zależy, dokąd naprawdę chcesz płynąć i w jaki sposób poradzisz

sobie ze sztormami. To nie jest poradnik do poduszki, ale też nie do przeczytania za jednym razem. Daj sobie czas na pogawędki ze sobą. Stawaj się trochę lepszy każdego dnia – to prawdziwa magia!
Opis pochodzi od wydawcy.

- 56. Starzenie się** / Nancy A. Pachana ; przekład: Paulina Kłos-Wojtczak ; redakcja naukowa Ewa Czernik. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2021. – 154 s.

sygnatura M 171658 - M 171659

Tomik w zwięzły i przystępny sposób prezentuje problematykę biologicznych, psychologicznych i społecznych zmian, jakie zachodzą wraz z wiekiem. Jak dbać o siebie, żeby dożyć stu lat? Czy można zapobiec demencji? W jaki sposób technologia wspomaga osoby starsze? Interdyscyplinarna seria Krótkie wprowadzenie piórem uznanych ekspertów skupionych wokół Uniwersytetu Oksfordzkiego przybliży aktualną wiedzę na temat współczesnego świata i pomaga go zrozumieć. W atrakcyjny sposób prezentuje najważniejsze zagadnienia XXI w. – od kultury, religii, historii przez nauki przyrodnicze po technikę. To publikacje popularnonaukowe, które w formule przystępnej, dalekiej od akademickiego wykładu, prezentują wybrane kwestie. Książki idealne zarówno jako wprowadzenie do nowych tematów, jak i uzupełnienie wiedzy o tym, co nas pasjonuje. Najnowsze fakty, analizy ekspertów, błyskotliwe interpretacje.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 57. Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi** / Monika Szubrycht. - Kraków : Mando, 2022. – 303 s.

sygnatura M 174414 - M 174415

Dzieci. Doświadczają odrzucenia, chorują na depresję, zaburzenia lękowe, samookaleczają się, targają się na własne życie. One równie mocno, co dorośli, doświadczają kryzysów psychicznych. Codzienny lęk, poczucie niezrozumienia, presja ze strony otoczenia sprawiają, że boją się mówić o tym głośno. Dlatego bardzo ważne jest, aby dorośli zadbali o zdrowie psychiczne najmłodszych oraz nastolatków. Co zrobić, żeby uchronić własne dziecko przed kryzysami psychicznymi? Jak wychować je na silnego, odpornego na trudne sytuacje człowieka? Jak sprawić, by było szczęśliwe? Gdzie udać się po pomoc, gdy zauważymy niepokojące zachowania?

Opis pochodzi od wydawcy.

- 58. Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników** / redakcja naukowa Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2022. - 539 s.

sygnatura M 173349 - M 173350

Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników to nowa na polskim rynku kompleksowa monografia skierowana do wszystkich osób zainteresowanych

zagadnieniami dotyczącymi zdrowia uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły. Może być przydatna w działaniach na rzecz zdrowia podejmowanych w szkołach różnych typów (ogólnodostępnych i specjalnych). We współczesnym świecie – w obliczu gwałtownych, trudnych do przewidzenia zmian oraz wielu zagrożeń dla zdrowia ludzi – istnieje potrzeba zwiększenia udziału szkół w tych inicjatywach. Zdrowie stanowi zasób dla: członków społeczności szkolnej; szkoły jako organizacji. "Szkoła jest ważnym miejscem, w którym zdrowie powinno być chronione oraz wzmacniane. W dalszej perspektywie może to się przyczynić do poprawy zdrowia społeczeństwa. Zwracając uwagę na oczekiwania i potrzeby różnych środowisk i instytucji związanych z edukacją i propagowaniem działań na rzecz zdrowia, jestem przekonana, że [...] książka znajdzie wielu odbiorców, między innymi reprezentantów/decydentów i organizatorów polityki edukacyjnej, dyrektorów szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych, leczniczo-terapeutycznych i resocjalizacyjnych, czynnych zawodowo nauczycieli, wychowawców, pedagogów, organizatorów kształcenia podyplomowego nauczycieli, wykładowców i studentów kierunków pedagogicznych, a także rodziców." Z recenzji prof. dr hab. Ewy Syrek. Opis pochodzi od wydawcy.

59. Sztuka lepszego samopoczucia : jak zadbałam o swoje zdrowie psychiczne (i jak ty też możesz to zrobić) / Matilda Heindow ; przekład: Piotr Cieślak. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024. – 189 s. sygnatura M 176914 - M 176915

Zasługujesz na to, żeby czuć się lepiej! Każdemu z nas czasami trudno jest zachować pozytywne nastawienie. Oto książka, w której autorka zabierze cię w podróż ku uzdrowieniu, prezentując własną drogę. Począwszy od pierwszej wizyty terapeutycznej przez codzienne zmagania i problemy – po dzień, w którym ponownie obudziła się z radością w sercu. Autorka w przyjazny i ciepły sposób dzieli się swoimi doświadczeniami. Piękne autorskie ilustracje i inspirujące cytaty dodają otuchy i motywują do działania. Znajdziesz tu wiele praktycznych wskazówek i technik, które pomogą ci: zmienić negatywny sposób myślenia; rozpoznać i wyeliminować szkodliwe nawyki; radzić sobie z trudnymi emocjami; zaprosić do swojego życia więcej radości. Ta pocieszająca książka przypomni ci, nawet w najciemniejszych chwilach, żeby traktować siebie jak osobę, o którą warto się troszczyć. Matilda Heindow jest artystką i rzeczniką zdrowia psychicznego mieszkającą w Sztokholmie. Założyła uwielbianą stronę na Instagramie @crazyheadcomics, wykorzystując ją jako kreatywne miejsce do publikowania ilustracji, które pokazują zupełnie inne oblicze zbiorowego doświadczenia dotyczącego zdrowia psychicznego. Matilda udostępniła swoim obserwatorom na całym świecie ponad 700 unikalnych dzieł, których liczba wynosi obecnie ponad 500 tys., a jej prace są często wykorzystywane przez specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym i szkoły. W 2021 r. Matylda wygłosiła wykład TEDx pod tytułem

Sztuka wspierania zdrowia psychicznego.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 60. Terapia dla DDA oczami grupy wsparcia /** pierwsza w Polsce książka napisana przez uczestników terapii grupowej dla Dorosłych Dzieci Alkoholików ; opieka redakcyjna Joanna Hołdys. - Kraków : Wydawnictwo JAK, 2020. - 163 s.

sygnatura M 172557, M 17255

Pierwsza w Polsce książka napisana przez uczestników terapii grupowej dla Dorosłych Dzieci Alkoholików. Wraz z tą książką pięć kobiet zaprasza Cię do swojego świata: świata dorosłego dziecka alkoholika. Choć jest to świat, w którym dominują niszczące emocje, książka pokaże Ci, że nie jesteś w nim sama, a kobiety przez swoje historie mogą być dla Ciebie inspiracją i pokazać jak i gdzie kroczyć, by ten własny świat ulepszyć.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 61. Trauma : niewidzialna epidemia : jak ją owoić /** dr Paul Conti ; z przedmową Lady Gagi ; przekład: Bartłomiej Kotarski. - Białystok : Wydawnictwo KobiECE, 2023. - 264 s.

sygnatura M 173765

W książce Trauma: niewidzialna epidemia dr Conti analizuje najnowsze badania, najlepsze praktyki kliniczne i dziesiątki prawdziwych historii, aby przedstawić głębszy i krytyczny obraz traumy. Nie tylko wyjaśnia, w jaki sposób trauma wpływa na ciało i umysł, ale również pokazuje, że jest przenoszona między bliską rodziną i przyjaciółmi, a także między pokoleniami i wielkimi grupami demograficznymi. Z książki dowiesz się: o różnych zespołach pourazowych, sposobie ich klasyfikacji i wspólnych objawach; jak skupione na rentowności systemy opieki zdrowotnej mogą utrudniać diagnozowanie i leczenie traumy; w jaki sposób kryzysy społeczne i zawirowania polityczne sprzyjają rozprzestrzenianiu się traumy grupowej; o metodach konfrontacji i radzenia sobie ze swoimi lękami na bieżąco; o sposobach, w jakie trauma zaburza procesy psychiczne, takie jak pamięć, regulacja emocjonalna i logiczne podejmowanie decyzji.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 62. Trauma u twojego dziecka : rozpoznaj objawy i wspieraj w powrocie do zdrowia /** Melissa Goldberg Mintz ; przekład: Witold Turopolski. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024. – 251 s.

sygnatura M 175806 - M 175807

Pomóż dziecku odzyskać siłę, radość i równowagę w życiu Priorytetem dla każdego rodzica jest zapewnienie dzieciom bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym mogą się rozwijać. Ale co się dzieje, gdy życie rzuca im wyzwanie w postaci traumatycznego wydarzenia? Wypadki, katastrofy przyrodnicze, pobyt w szpitalu czy utrata bliskiej osoby mogą wywołać głęboki

kryzys psychiczny. Jakie zachowania są naturalną reakcją na trudne doświadczenia, a jakie sygnalizują poważniejsze problemy? Melissa Goldberg Mintz, terapeutka traumy i zaburzeń przywiązania, odpowiada na te pytania i oferuje opiekunom wsparcie oraz praktyczne wskazówki. Prowadzi rodziców przez proces identyfikacji, zrozumienia i leczenia skutków traumy u dzieci, a także opisuje różne metody i techniki terapeutyczne. Podkreśla przy tym znaczenie relacji rodzic–dziecko w procesie zdrowienia. Książka zawiera podpowiedzi, jak podołać trudnościom i wyzwaniom wychowawczym pojawiającym się w trakcie leczenia. "Trauma u twojego dziecka" jest nie tylko poradnikiem dla rodziców, ale też cennym źródłem wiedzy dla pedagogów i terapeutów pracujących z młodzieżą. Melissa Goldberg Mintz, PhD, jest psycholożką kliniczną oraz adiunktem w Baylor College of Medicine w Houston. Angażuje się w upowszechnianie skutecznych metod leczenia dzieci, nastolatków i osób dorosłych, które przeżyły traumę. Opis pochodzi od wydawcy.

63. Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa : jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym / Glenn R. Schiraldi ; przekład: Sylwia Pikiel. - Sopot : GWP, 2022. - 279 s.

sygnatura M 172408 - M 172409

Glenn Schiraldi, światowej sławy ekspert w zakresie traumy i rezyliencji, przedstawia praktyczne, zweryfikowane w badaniach naukowych metody, które pozwolą ci wydobyć się z zakłętego kręgu cierpienia i braku satysfakcji z życia, rozwinąć wewnętrzną siłę potrzebną do sprostania codziennym wyzwaniom oraz żyć tak, jak pragniesz. W tej książce znajdziesz narzędzia i techniki oparte na najnowszych odkryciach z dziedziny neuronauki, leczenia traumy i zaburzeń przywiązania. Dzięki nim poradzisz sobie z przytłaczającymi emocjami i bolesnymi wspomnieniami, a także zmienisz sposób, w jaki twój mózg reaguje na stres. Negatywne doświadczenia z dzieciństwa nie muszą determinować twojej przyszłości. Stosując się do wskazówek autora i wykonując zaproponowane przez niego ćwiczenia, dokonasz fundamentalnych zmian w swoim życiu, zastępując cierpienie, niską samoocenę, poczucie winy i wstyd troską o siebie, poczuciem wewnętrznego bezpieczeństwa i radością z bycia sobą. Opis pochodzi od wydawcy.

64. Ukryte manipulacje w relacjach / Robin Stern ; przedmowa: Naomi Wolf ; przekład: Agnieszka Kasprzyk. - Łódź : Feeria, 2025. – 382 s.

sygnatura M 176948

Ta książka to nie tylko kompendium wiedzy na temat techniki manipulacji zwanej gaslightingiem, której ofiarami w związkach nagminnie padają kobiety. To także praktyczny poradnik, dzięki któremu będziesz w stanie przejrzeć ukryte intencje manipulatora, nauczysz się bronić przed psychologiczną grą,

odpowiesz sobie na kluczowe pytanie: „Zostać czy odejść?” i odzyskasz wiarę w siebie i własne osądy. Doświadczona psychoterapeutka Robin Stern, posiłkując się szczegółową wiedzą i przykładami z praktyki terapeutycznej, pomoże ci wykonać pierwszy krok do niezależności, wolności i pewności siebie.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 65. Wychowani przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców : jak odzyskać wiarę w siebie i żyć życiem, którego pragniesz / Lindsay C. Gibson ;** przekład: Agata Błaż. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022. – 274 s.

sygnatura M 173449 - M 173450, M 174335 - M 174336

Książka składa się z trzech części, które są poświęcone trosce o siebie, relacjom z innymi ludźmi i radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami. Są one niczym trzy bramy do szczęśliwszego i bardziej spełnionego życia. Fundamentem troski o siebie jest samoświadomość. To ważne, by świadomie, aktywnie opowiadać się po swojej stronie: poważnie traktować swoje doświadczenie wewnętrzne, zaufać swoim emocjom i własnej intuicji. Pierwsza część książki pomoże ci zrozumieć, że więź z sobą jest najważniejsza ze wszystkich, a także ma podstawowe znaczenie dla prawdziwych więzi z innymi. W części drugiej autorka omawia między innymi związki romantyczne, wyznaczanie granic i szanowanie różnic. Dowiesz się z niej także, jak postępować z trudnymi ludźmi i jak reagować na krzywdzące zachowanie. W części trzeciej poznasz bardziej produktywny sposób podejścia do życia i skuteczne metody radzenia sobie z wyzwaniami. Dzięki temu nauczysz się postrzegać niepowodzenia jako wezwania do wykazania się kreatywnością, a rozczarowania – jako zachęty do ponownego rozważenia, czego tak naprawdę chcesz

Opis pochodzi od wydawcy.

- 66. Uspokój swój mózg : dlaczego czujemy się tak źle, chociaż żyje nam się tak dobrze? / Anders Hansen ;** przekład: Emilia Fabisiak. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2022. – 217 s.

sygnatura M 174075

Jak poczuć się lepiej i zadbać o siebie w niespokojnych czasach? Chociaż ludzkości nigdy nie żyło się lepiej, wielu z nas czuje się źle. Żyjemy w epoce ciągłego stresu, natłoku negatywnych i smutnych informacji, porównywanie się z innymi obniża nasze samopoczucie. Książka szwedzkiego psychiatry i autora wieloletnich badań nad mózgiem, pozwala zrozumieć jakie mechanizmy kierują naszymi emocjami i samopoczuciem oraz daje konkretne wskazówki jak możemy poprawić nasz dobrostan i czuć się lepiej. Po co nam emocje? Jaki wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa mają relacje z innymi? Ile kontaktów społecznych powinniśmy utrzymywać by czuć się lepiej? Jak zachować spokój w świecie w którym każdego dnia trafiają do nas

negatywne i smutne wiadomości? Czy szczęśliwe życie jest w ogóle możliwe? Jak nie pozwolić by stres nas kontrolował? Książka autora bestsellera "Wyloguj swój mózg". Poznaj ostatnie odkrycia naukowe i zadbaj o zdrowie swojego mózgu.
Opis pochodzi od wydawcy.

67. Uzależnienia i emocje : ćwiczenia z akceptacji i uważności dla osób

zmagających się z nałogiem / Rebecca E. Williams, Julie S. Kraft ; przekład: Aleksandra Haduła ; [redakcja naukowa dr hab. n. med. Paweł Holas, prof. UW]. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025. – 268 s.
sygnatura M 177241 - M 177242

Uzależnienia od alkoholu, jedzenia, zakupów czy gier komputerowych łączy ich źródło - emocje. Poradnik Uzależnienia i emocje pomoże zrozumieć przyczyny problemu, mechanizmy jego powstawania i metody zmiany destruktacyjnych zachowań. Co kryje się za twoim uzależnieniem? Lampka wina na koniec trudnego dnia, papieros po ciężkiej rozmowie z szefem czy zakupy w sieci po kłótni z partnerem – często nie zdajemy sobie sprawy, jak łatwo wpaść w sidła nałogu. Niestety, wyjście z uzależnienia nie jest już takie proste. Rebecca E. Williams i Julie S. Kraft pomagają zrozumieć przyczyny problemu, wyjaśniają mechanizmy jego powstawania oraz pokazują, jak konsekwentnie zmieniać destruktcyjne schematy zachowań. Opisują związek między nałogiem a trudnościami w radzeniu sobie z emocjami, natrętnymi myślami czy nieprzepracowaną stratą. Zawarte w książce ćwiczenia, oparte na uważności oraz terapiach poznawczych (CBT, DBT, ACT), nauczą akceptować pojawiające się uczucia i odróżniać fakty od przekonań. Autorki pokazują również, w jaki sposób odbudować relacje, tworzyć system wsparcia, by skutecznie stawiać czoła wyzwalaczom i zapobiegać nawrotom. Uzależnienia i emocje to pierwszy krok w stronę samopoznania, miłości do siebie i osobistej przemiany.

Opis pochodzi od wydawcy.

68. W zgodzie ze sobą / Ewa Woydyłło. – Wydanie II. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2024. – 142 s.

sygnatura M 176389

Ewa Woydyłło w książce „W zgodzie ze sobą” prowadzi z czytelnikiem rozmowę o psychologii rozumianej nie tylko jako gałąź nauki, lecz także jako zestaw praktycznych umiejętności składających się na doświadczenia i indywidualną mądrość życiową. Zdaniem autorki doświadczenie to i tę mądrość można, a czasem nawet trzeba doskonalić. Po co nam psychologia? Co to znaczy żyć ze sobą w zgodzie? Jakie zmiany swoim życiu można wprowadzić, aby lepiej siebie rozumieć? Kiedy sami możemy sobie poradzić, a kiedy szukać pomocy u psychoterapeuty?

Książka cenionej psycholożki przybliży wiedzę, dzięki której łatwiej osiągnąć stan harmonii i równowagi, co jest wykładnikiem zdrowia psychicznego

każdego człowieka.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 69. Wystarczająco dobra : o całym podejściu do życia i drodze do samoakceptacji** / Małgorzata Mostowska. - Poznań : Media Rodzina, 2022. – 248 s.

sygnatura M 173509

Książka napisana przez najbardziej znaną i najsympatyczniejszą polską joginkę, Gosię Mostowską. Jej kanał na YouTube subskrybuje ponad 400 tysięcy osób, które razem z nią ćwiczą, medytują, dbają o swoje zdrowie i o swój dobrostan psychiczny. Jej kojący głos jest lekarstwem na stres i pośpiech, a szczerze wpisy na Instagramie przynoszą pokrzepienie wielu kobietom. Książkę Gosi tworzą między innymi zebrane wpisy z jej bloga i Instagrama, w których opowiada o swoim życiu, swojej karierze zawodowej i o swojej drodze do samoakceptacji. Pokazuje, że aby dobrze się czuć w swojej skórze, trzeba nauczyć się o sobie dbać, pokochać siebie i sobie zaufać. I że wcale nie trzeba być idealną.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 70. Z czułością dla siebie : co możemy zrobić, aby być zdrowszym i szczęśliwszym** / Gerald Hüther ; przekład: Małgorzata Guzowska. - Gdańsk ; Warszawa : Dobra Literatura, 2022. – 159 s.

sygnatura M 173939

Neurobiolog Gerald Hüther na przykładzie działania naszego mózgu pokazuje, jak brak czułości dla samego siebie tłumi nasze siły obronne i moce samouzdrawiania. Jeszcze kilka lat wstecz taka perspektywa nie byłaby możliwa, a poświęcona jej książka wylądowałaby w dziale ezoteryki. Dziś jednak do naszej dotychczasowej wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych i medycznych doszło już wiele badań potwierdzających, że brak miłości wpędza nas w chorobę. Nie jest to już hipotezą, ale niepodważalnym faktem, uzasadnionym na gruncie nauk ścisłych i udowodnionym medycznie.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 71. Zaburzenie osobowości borderline u młodzieży : diagnoza, terapia, profilaktyka** / Lidia Cierpiatkowska, Iwona Grzegorzewska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2023. - 368 s.

sygnatura M 173858 - M 173859

Książka jest niezwykle przydatna dla specjalistów z dziedziny psychologii i psychoterapii, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę o zaburzeniu osobowości borderline. Publikacja dostarcza nie tylko teorii, ale także praktycznych narzędzi, które można zastosować w pracy z pacjentami. Warto zwrócić uwagę na: kompleksowy przegląd metod diagnozowania zaburzenia, analizę dostępnych koncepcji terapeutycznych, zastosowanie wiedzy w praktyce klinicznej. Studiujący psychologię, pedagogikę i medycynę, a także

nauczyciele, wychowawcy i rodzice znajdą w tej monografii cenne informacje, które pomogą im lepiej zrozumieć i wspierać młodych ludzi z zaburzeniem borderline.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 72. Zaburzenia zdrowia psychicznego : przewodnik** / Sidney Bloch, Nick Haslam ; przekład: Rafał Śmietana. - Kraków : Copernicus Center Press, 2024. - 400 s.

sygnatura M 176380 - M 176381

Jak rozpoznać zaburzenia zdrowia psychicznego? Czym się objawiają? Jak je diagnozować? Gdzie szukać pomocy? Sidney Bloch i Nick Haslam pomagają czytelnikom zrozumieć objawy różnych zaburzeń i zapoznać się z możliwościami ich leczenia. Książka składa się z przystępnych opisów najczęściej spotykanych zaburzeń zdrowia psychicznego (takich jak lęk, depresja, zespół stresu pourazowego, demencja czy różnego rodzaju uzależnienia) popartych wziętymi z życia opisami przeżyć pacjentów oraz wskazówkami, jak sobie radzić po diagnozie. Niezbędnik dla każdego, kto chce zdobyć podstawową wiedzę na temat zaburzeń i zadbać o zdrowie psychiczne swoje i swoich bliskich.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 73. Zakotwiczeni : jak oswoić układ nerwowy dzięki teorii poliwagalnej** / Deb Dana ; przekład: Aleksander Gomola. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2022. - 207 s.

sygnatura M 174088 - M 174089

Opierając się na głównych założeniach teorii poliwagalnej, Deb Dana w zrozumiały sposób wyjaśnia funkcjonowanie AUN i zależność między nim a zdrowiem psychicznym. Autorka tłumaczy, jak dzięki tej wiedzy budować wewnętrzną odporność na stres. Barwne opisy, przykłady i przystępne ćwiczenia prezentują sposoby stymulacji układu nerwowego, tak by jego reakcje były adekwatne do sytuacji i zapewniały równowagę emocjonalną. Książka Zakotwiczeni pomoże zrozumieć związek ciała, umysłu i relacji społecznych z poczuciem bezpieczeństwa, nauczy akceptować reakcje układu nerwowego oraz wykorzystać te umiejętności do systematycznego wzmacniania rezyliencji. „Deb Dana w przystępny sposób objaśnia słynną teorię poliwagalną Stephena Porges'a. Prowadzi nas przez szereg ćwiczeń, dzięki którym lepiej zrozumimy autonomiczny układ nerwowy i będziemy mogli wykorzystać jego uzdrawiające moce do łączenia się z samym sobą i z innymi ludźmi”. – Gabor Maté, autor książki Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 74. Zdrowie emocjonalne młodzieży** / Ireneusz Kowalewski, Jan L. Franczyk. - Kraków : Wydawnictwo Petrus, 2017. – 197 s.

sygnatura M 164492 - M 164493

Emocje towarzyszą człowiekowi od zawsze. Odczuwamy je sami i okazujemy innym. Nasz świat jest światem emocjonalnych przeżyć: od uniesień i wzruszeń, które stają się przyczyną twórczych decyzji i działań, po emocje, które stają się powodem działań destrukcyjnych. Historia ludzkości jest w istocie historią miłości i gniewu, strachu i radości, poczucia winy i satysfakcji z własnych działań; jest historią uczuć, które wpływały na nasze dzieje i zmieniały je. Emocje są wyjątkowym fenomenem, który zdaje się przytłaczać swoim przemożnym wpływem to, co racjonalne: przemyślane, wykalkulowane, logiczne i przewidywalne.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 75. Zdrowie psychiczne [Film] : jak o nie dbać w wieku szkolnym** / reżyseria, zdjęcia: Marcin Wołkowicz ; montaż, animacja: Iwona Wołkowicz, Małgorzata Pawlak ; ilustracje: Justyna Kadłubicka ; muzyka: Miłosz Pawski ; lektor: Jakub Ulrich ; występują: Katarzyna Sitarek, Małgorzata Reiter. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2019. - 1 dysk optyczny (DVD)(21 min) : dźwiękowy, kolorowy

sygnatura Og 405 DVD

Film „Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać w wieku szkolnym” jest trzecim filmem z pakietu filmów profilaktycznych „Zanim pojawią się problemy – profilaktyka uniwersalna. Film koncentruje się na temacie zdrowia psychicznego młodych ludzi. Wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, jakie czynniki mogą wpływać na jego zaburzenia oraz jak dbać o swoje emocje i samopoczucie. Film jest realizowany w konwencji popularnonaukowej z dodatkową wypowiedzią eksperta w dziedzinie psychologii i psychoterapii. W zestawie dostępny jest także zaproponowany scenariusz lekcji. Jest to świetny materiał, szczególnie dla dorastającej młodzieży wyższych klas szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej, ponieważ film ma na celu budowanie świadomości na temat związany ze zdrowiem psychicznym.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 76. Zdrowie psychiczne kobiet w ciąży i po porodzie : metody diagnozy dla badaczy i praktyków** / Anna Brandt-Salmeri, Michalina Iłska, Anna Kołodziej-Zaleska. - Warszawa : Difin, 2024. – 215 s.

sygnatura M 176753

Książka stanowi przegląd aktualnej wiedzy w obszarze zdrowia psychicznego kobiet w ciąży. Jednym z najważniejszych celów książki jest prezentacja metod pomiaru przeznaczonych do diagnozy kobiet w ciąży i po porodzie i służących do oceny różnych aspektów zdrowia psychicznego. Może ona stanowić inspirację do podejmowania poszukiwań badawczych, wskazując obszary, które warto uwzględniać przy wyznaczaniu przyszłych kierunków badań. Proponowane treści można uznać również za cenny materiał dla celów aplikacyjnych: mogą zostać wykorzystane zarówno w klinicznej praktyce

okołoporodowej, jak i szeroko pojętej pomocy psychologicznej udzielanej pacjentkom w ośrodkach ochrony zdrowia sprawujących opiekę nad kobietą ciężarną.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 77. Zdrowie psychiczne : mity i fakty** / Hal Arkowitz, Scott O. Lilienfeld ;
przekład: Piotr J. Sz wajcer. - Stare Groszki ; Warszawa : Wydawnictwo CiS,
2018. – 415 s.

sygnatura M 170228

Hal Arkowitz i Scott Lilienfeld od roku 2006 prowadzą „Scientific American Mind” rubrykę „Fakty i fikcje” poświęconą psychiatrii i psychologii. W książce "Zdrowie psychiczne. Mity i fakty" znalazły się wybrane teksty publikowane wcześniej w tej rubryce, zaktualizowane o najnowsze badania i teorie oraz kilka tekstów napisanych specjalnie z myślą o publikacji w książce. Kolejne rozdziały poświęcone są poszczególnym aspektom zdrowia psychicznego i terapii – łącznie 51 mitom wybranym spośród tych, które wokół ludzkiej psychiki krążą, oraz temu, co o tych mitach ma do powiedzenia nauka. Dowiadujemy się zatem między innymi, co dziś naukowa psychologia i psychiatria mówią o zaburzeniach ze spektrum autyzmu, ADHD, chorobie dwubiegunowej, anoreksji i bulimii, psychopatii, samobójstwach... A przy okazji autorzy (Hal Arkowitz jest też psychoterapeutą i prowadzi praktykę kliniczną) radzą czytelnikom, czym się kierować, poszukując pomocy w problemach natury psychicznej.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 78. Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia**
/ Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak. - Warszawa : PZWŁ, 2022. - 155
s.

sygnatura M 171935 - M 171936

Kompendium wiedzy na temat zdrowia psychicznego, jego determinantach i zagrożeniach, a także wzmocnieniu zdrowia psychicznego według koncepcji salutogenetycznej i radzenia sobie ze stresem. Książka adresowana jest w szczególności do lekarzy, pielęgniarek, psychologów, pedagogów szkolnych, dyrektorów szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych, nauczycieli, a także studentów kierunków przygotowujących do tych zawodów. Będzie również cennym źródłem informacji na temat wzmocnienia zdrowia psychicznego dla wielu innych grup zawodowych, a także dla indywidualnego odbiorcy.

Opis pochodzi od wydawcy.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Antydepres-ARTY. Sztuka vs. depresja : projekt w bibliotece szkolnej /** Dorota Żuchowska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 6, s. 14-15
2. **Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej /** Tadeusz Pulcyn // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2020, nr 1, s. 11-13
3. **Autocoaching : jak odzyskiwać energię, gdy brakuje sił? /** Joanna Flis // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 9, s. 78-83
4. **Bezpieczne miejsce dla mózgu : kiedy nasz umysł znajduje spokój? /** dr Adam Zemełka // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2025, nr 1/2, s. [74]-78
5. **Biblioterapia do higieny zdrowia psychicznego /** Krzysztof Leszczyński // Biblioterapeuta : biuletyn informacyjny Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. - 2021, nr 1, s. 18-23
6. **Budowanie odporności psychicznej /** Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 7-8, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 99-102
7. **Cena za męskość : depresja : musisz być najlepszy! /** Joanna Strzałko // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2025, nr 3/4, s. 52-56
8. **Centrum dowodzenia w jelitach - czyli jak mikrobiota jelitowa wpływa na zachowanie /** Agata Misera // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 6, s. 24-25
9. **Cierpieć po męsku, czyli o zjawisku męskiej depresji /** dr Marcin Capiga // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2025, nr 3/4, s. 58-62
10. **Co dziecko powinno słyszeć od dorosłych? /** Anna Jankowska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2021, nr 4, s. 14-17
11. **Czemu oni boją się życia? /** Lidia Ippoldt, Roksana Kociołek-Kaszyńska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2020, nr 10, s. 48-50
12. **Czy dziesięć wskazówek Buddy może wpływać na zmiany zachowań człowieka i zapobiegać jego zachorowaniu na choroby przewlekłe? /** Ram B. Singh // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2019, nr 2, s. 4-13

13. **Czy mogę koło Ciebie postać? : programy wsparcia rówieśniczego** / Maciej Ciechomski, Renata Wiśniewska // Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2024, nr 4, s. 10-14
14. **Ćwiczenia TRE jako narzędzie wspierające powrót dziecka do równowagi po stresie i traumie** / Roberta Czarnecka // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2022, nr 5, s. 28-33
15. **Definicje zdrowia** / dr Joanna Majczak // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2024, nr 3, s. 33-35
16. **Depresja nastolatków** / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2021, nr 3, s. 61-63
17. **Depresja u mężczyzn po 50. roku życia - myśli i próby samobójcze : diagnostyka i psychoterapia** / Marta Pindral // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 1, s. 63-68
18. **Diagnoza w terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach : o zmianie paradygmatu w fundamentach myślenia o psychoterapii** / Adrian Kondraciuk // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2025, nr 1, s. 9-16
19. **Diagnoza zaburzeń osobowości w oparciu na aktualnej klasyfikacji ICD-11** / Marta Osińska-Białczyk // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2024, nr 3, s. 4-12
20. **Dobre życie pomimo trudów, niepewności i wyzwań** / Malwina Huńczak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 2, s. 74-76
21. **Dobrostan psychiczny dzieci** / Marlena Stradomska // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 2, s. 22-27
22. **Doomscrolling: uzależnieni od złych wiadomości** / Sylwia Pawłowska // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2022, nr 9, s. 2-4
23. **Działania prozdrowotne w szkole** / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 8, s. 41-44
24. **Dzień Zdrowia Psychicznego dla najmłodszych : z bajkoterapią, relaksacją i elementami jogi** / dr Monika Litwinow (Akademia Nauk Stosowanych im. Stanisława Staszica w Pile, Collegium Medicum im Ludwika

Rydygiera w Bydgoszczy. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu) // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawców przedszkoli. - 2024, nr 5, s. 33-36

25. **10 lat Systemu Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego** / Anna Borucka // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2020, nr 7/8, s. 47-49
26. **Holistyczny model zdrowia w dynamice współczesnej rzeczywistości** / dr Izabela Krauze // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 2-10
27. **Inicjatywy nauczycielskie z realizacji projektu "Zdrowie zaczyna się w głowie" - jak dbać o psychikę? : przedsięwzięcia na terenie szkoły** / Anna Domeradcka // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 67-72
28. **Interwencje pozytywne : praca na zasobach w kontekście pracy nad poczuciem własnej wartości i własnej skuteczności w terapii depresji** / Dominika Wrońska // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 6, s. 26-31
29. **Jak cisza wspiera nasze zdrowie?** / Kasia Woźniak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 3, s. 80-82
30. **Jak nie pograć się w niemocy?** / Martyna Goryniak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 6, s. 56-57
31. **Jak pomaganie innym może wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne?** / Renata Gross // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 6, s. 78-80
32. **Jak problemy w pracy przekładają się na cierpienie psychiczne - idea work-life balance** / Joanna Marszalska // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 2, s. 6-13
33. **Jak ruch wpływa na nasze zdrowie psychiczne?** / dr Joanna Wojsiat (Uniwersytet SWPS w Warszawie) ; rozmawia Katarzyna Kucewicz // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2024, nr 11/12, s. 68-72
34. **Jak wspierać odporność emocjonalną** / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 5, s. 49-52

35. **Jak wspierać odporność psychiczną? : praktyki Mindfulness, które kształtują odporność psychiczną** / Joanna Nogaj // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 11-12, s. 68-70, 72
36. **Jak wspierać zdrowy rozwój dziecka** / Paulina Pawlak // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2024, nr 6, s. 17-19
37. **Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną?** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2020, nr 7, s. 21-25
38. **Jaka jest jakość życia naszych dzieci? : raport Rzecznika Praw Dziecka** / Beata Modrzejewska // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2022, nr 6, s. 9-11
39. **Kampania "Nasza w tym głowa"** / Aleksandra Przybora // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2021, nr 2, s. 26-28
40. **Kilka zasad zdrowej pracy** / Dorota Maria Sikora // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 7-8, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 108-109
41. **Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży** / Wiktoria Sudoł // Remedium. - 2023, nr 7-8, s. 41-43
42. **Kondycja psychiczna Polaków : badanie EZOP II** / Katarzyna Kulesza // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2022, nr 4, s. 3-5
43. **Kończę z tym : dlaczego dzieci nie chcą żyć?** / Lucyna Kicińska w rozmowie z Martą Guzowską. / Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2023, nr 6, s. 21-22
44. **Kryzys samobójczy w ujęciu biegłego sądowego** / dr Marlena Stradomska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli. - 2024, nr 2, s. 28-31
45. **Leczenie narkomanii** / Emilia Lipiec-Kuzańska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 6, s. 52-54
46. **Młode głowy wołają o pomoc** / Marta Nowakowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli. - 2023, nr 6, s. 40-43
47. **Młodzież 2021** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2022, nr 11, s. 2-5

48. **Mroczne strony związków : praca z przemocą psychiczną** / prof. dr n. hum. Dariusz Skowroński // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2024, nr 1, s. 14-20
49. **Nadużywanie przez młodzież substancji psychoaktywnych - aktualne trendy i wyzwania dla specjalistów** / Justyna Jannasz // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 5, s. 57-63
50. **Nastolatek w kryzysie zdrowia psychicznego** / Martyna Wojciechowska w rozmowie z Joanną Flis. / Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 3, s. 34-41
51. **Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek** / Marta Niedźwiecka w rozmowie z Krystyną Romanowską // Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2023, nr 1, s. 26-28
52. **Nie ma zdrowia bez... zdrowia psychicznego** / Arnika Bytner-Siwek // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 21-26
53. **Odchudzanie nastolatków bez wyrzeczeń w aspekcie psychofizycznym** / Sandra Czeszejko-Sochacka // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 78-86
54. **Pedagogika prężności w zakresie wzmacniania i ochrony zdrowia psychicznego uczniów, nauczycieli i rodziców** / dr hab. prof. UwB Karol Konaszewski // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 12-20
55. **Ponad DSM : czym są zaburzenia psychiczne?** / Domurat Marcin // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 6, s. 70-74
56. **Produkty i składniki roślinne w diecie a zdrowie psychiczne** / dr inż. Katarzyna Okręglicka // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2021, nr 3, s. 66-67
57. **Profilaktyczny potencjał szkół. Jak nawigować, by wspierać dzieci, młodzież i samych dorosłych w świecie kryzysów, niepewności i ciągłych nieuniknionych zmian?** / Maja Łoś // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 2-11

58. **Profilaktyka zdrowia emocjonalnego dzieci wychowujących się w rodzinach adopcyjnych i zastępczych** / Maria Engler // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2023, nr 1, s. 9-12
59. **Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży : współczesne wyzwania** / Justyna Żukowska-Gołębiewska // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 44-52
60. **Pseudopsychologia a zdrowie psychiczne : niebezpieczeństwa niewłaściwej diagnozy** / Katarzyna Kucewicz // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2025, nr 1/2, s. 16-19
61. **Psychologia zdrowia i jej znaczenie w procesie diagnozy i psychoterapii** / Emilia Soroko, Michał Ziarko // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 6, s. 6-15
62. **Relaksacja, czyli Jak efektywnie radzić sobie ze stresem i skutecznie odpoczywać** / Ewelina Polak-Janik // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2024, nr 4, s. 41-42
63. **Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego** / dr Katarzyna Pankowska-Jurczyk // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 53-62
64. **Rozwijanie odporności psychicznej dziecka - wybrane zadania domu i szkoły** / Katarzyna Nowak // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 34-42
65. **Stan psychiczny dzieci i młodzieży przez 2 lata pandemii uległ znacznemu pogorszeniu** // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 5, s. 9-11
66. **Szukając równowagi w naturze** / Katarzyna Simonienko ; rozmawia Aleksandra Pakieła // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2024, nr 11/12, s. 54-57
67. **Środowiskowe zagrożenia zdrowia człowieka : wybrane problemy** / dr Ewa Pyłka-Gutowska // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 11-23
68. **Tarcza rezyliencji** / Ewa Petrykowska // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 73-77

69. **Temat: Równowaga życiowa a odporność psychiczna** / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 5, s. 56
70. **Trening dla wyczerpanych** / Beata Rajba // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2021, nr 4, s. 60-65
71. **Trening E. Jacobsona w pracy z napięciem i lękiem** / Urszula Struzikowska-Marynicz // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 6, s. 43-49
72. **Ukryta depresja u mężczyzn a uzależnienie od alkoholu** / Joanna Santura // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2022, nr 2, s. 20-25
73. **Ułatwiamy młodym ludziom bezpieczne dorastanie do samodzielności** / Dorota Żyro ; rozmawia Tadeusz Pulcyn // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2024, nr 3, s. 14-16
74. **W drodze po otwartość i sens : o terapii akceptacji i zaangażowania** / Paweł Dyberny // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego : wydanie specjalne. - 2023, nr 319, s. 40-46
75. **W jaki sposób biologia i hormony wpływają na psychikę osób starszych?** / dr Magdalena Leszko // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 1, s. 6-10
76. **Wiosenne zatrzymanie : droga od uważności do dojrzałości** / Bogna Gąsiorowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2025, nr 3/4, s. [88]-91
77. **Wpływ alkoholu na zdrowie psychiczne** / Barbara Bętkowska-Korpała // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2023, nr 1, s. 31-32
78. **Wpływ długotrwałego przyjmowania kannabinoidów na zmiany w sferze psychicznej** / Paulina Domagała // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 6, s. 28-33
79. **Wpływ mikrobiomu na dobrostan człowieka w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego : programowanie zdrowia na przyszłość** / Piotr Zduńczyk // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 69-77

80. **Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego** / Ewelina Polak-Janik // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2024, nr 5, s. 35-38
81. **Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i radzenie sobie ze stresem : praktyczne wskazówki dla nauczycieli przedszkolnych** / Anna Jankowska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 12, s. 8-[11]
82. **Wybrane narzędzia i techniki aktywnej realizacji treści prozdrowotnych w pracy z uczniami : projekty edukacyjne, studium przypadku** / Daniela Bartosiak // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 105-119
83. **Wychowanie ku zdrowiu psychicznemu** / Paulina Pawlak.// Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2022, nr 5, s. 9-11
84. **Wykorzystanie terapii ACT w terapii problemów emocjonalnych i lękowych wśród młodzieży i osób dorosłych wywołanych COVID-19** / Magdalena Pytel-Kania // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2021, nr 4, s. 40-46
85. **Wyzwania Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego** / Bartosz Kehl // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2021, nr 3, s. 8-10
86. **Wzmacnianie zdrowia psychicznego** / Ewa Poradowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2020, nr 7, s. 33
87. **Zaniedbanie emocjonalne dzieci** / Dagmara Dobosz, Marcin Gierczyk // Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2024, nr 4, s. 17-20
88. **Zasoby psychiczne uczniów** / Bolesław Niemierko // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 6, s. 48-50
89. **Zdrowie psychiczne a przemoc domowa** / Sylwia Kluczyńska // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2023, nr 2, s. 16-19
90. **Zdrowie psychiczne młodzieży** / Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Izabela Grzankowska, Monika Deja // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2023, nr 3, s. 17-19

91. **Zdrowie psychiczne najmłodszych dzieci : zaburzenia nastroju i depresja przedszkolaków** / dr Marlena Stradomska // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2023, nr 3, s. 6-11
92. **Zdrowie psychiczne w czasach pandemii** / dr Beata Rajba // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2021, nr 4, s. 6-12
93. **Zdrowie psychiczne w pandemii** / dr. n. med. Sławomir Murawiec ; rozmawiała Ewa Pągowska // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2021, nr 2, s. 3-5
94. **Zdrowie psychiczne w szkole** / Marcin Jaroszewski // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2018, nr 2, s. 27-29
95. **Zespół interwencji kryzysowej w szkole** / dr Marlena Stradomska. // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli. - 2024, nr 2, s. 23-27
96. **Złość piękności nie szkodzi, a strach nie zawsze ma wielkie oczy** / Małgorzata Gasik // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 78-84
97. **Zmagania z kryzysem** / Katarzyna Gaździcka // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2022, nr 6, s. 58-61
98. **Zmęczeni i zapracowani dorośli mają teraz zmęczone nastoletnie dzieci** / Andrzej Leder ; rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2024, nr 7-8, s. 5-7
99. **Znaczenie ruchu dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci : propozycje ćwiczeń i zabaw na każdy dzień** / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2022, nr 10, s. 10-13