

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

www.pbw.bydgoszcz.pl

pbw@pbw.bydgoszcz.pl

DEPRESJA

zestawienie bibliograficzne w wyborze

wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy z lat 2016-2025

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2026

KSIĄŻKI

1. **Autoterapia : pokonaj problemy, stres i lęki** / Magdalena Staniek. -
Wydanie II. - Warszawa : Edgard, 2022. - 234 s.

sygnatura M 173243 - M 173244

Poradnik w przystępny sposób omawia skuteczne sposoby radzenia sobie z takimi trudnościami jak: lęk, zamartwianie się, depresja, złość, niepowodzenia, stres, niska samoocena oraz problemy w relacjach z innymi. Liczne przykłady, testy pozwolą określić swoje trudności, a konkretne ćwiczenia ułatwią samodzielną pracę nad trwałą zmianą własnych nawyków, postaw i zachowań, które zakłócają spokój wewnętrzny, a nawet codzienne funkcjonowanie. Dzięki sprawdzonym technikom opracowanym przez doświadczonego psychologa zrozumiesz, jak myślenie wpływa na emocje i działania, oraz nauczysz się pracować z własnymi przekonaniem. Dowiedz się, jak możesz sam sobie pomóc, i zacznij czerpać radość z życia już dziś!
Opis pochodzi od wydawcy.

2. **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.

3. **Czy mam depresję i co mogę na to poradzić? : poradnik dla nastolatków** / Shirley Reynolds i Monika Parkinson ; przekład: Grażyna Chamielec. -
Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2018. - 371 s.

sygnatura M 165901 - M 165902

Rozmowy o depresji nie przychodzą łatwo, zwłaszcza młodym ludziom. Warto więc, żebyś wiedział, że nie jesteś z tym problemem sam. Może cię to zaskoczy, ale szacuje się, że z różnymi formami przygnębienia i utrzymującego się pogorszenia nastroju boryka się około 10% nastolatków. Są jednak sprawdzone sposoby, z których możesz skorzystać, by poczuć się lepiej. Niniejszy poradnik powstał z myślą o was, młodych ludziach, i został

napisany tak, by w zajmujący i przystępny sposób odpowiedzieć na wasze pytania. Treść opiera się na aktualnych badaniach i najlepszych praktykach leczenia. W naszej książce znajdziesz: Historie osób, z którymi możesz się utożsamić. Pomocne na co dzień, interaktywne ćwiczenia. Wskazówki, dokąd się zwrócić po dodatkowe wsparcie. Jeśli czujesz się przygnębiony, nasza książka wprowadzi cię w podstawowe pojęcia związane z depresją i pomoże ci rozpocząć proces zdrowienia! Druga książka, Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców, został pomyślany jako wsparcie dla rodziców pragnących pomóc swoim dzieciom wyjść z depresji. Opis pochodzi od wydawcy.

4. **Czy to już depresja? : zrozum siebie, zmień myślenie i zacznij się bronić /** Ryszard Stach, Krystyna Golonka. - Kraków : Mando inside, 2024. - 270 s. sygnatura M 176321 - M 176322

Depresja kliniczna jest chorobą, która wymaga specjalistycznego leczenia. Jej przebieg rzadko jednak bywa gwałtowny, zwykle rozwija się ona stopniowo, dotykając i zawłaszczając kolejne obszary życia. Zanim w pełni się rozwinie, istnieje szansa, by – przez zmianę myślenia, postrzegania siebie, relacji, czy otaczającej rzeczywistości – powstrzymać jej podstępny marsz. Dwoje psychologów z Uniwersytetu Jagiellońskiego, dr hab. Ryszard Stach i dr hab. Krystyna Golonka, opracowało swego rodzaju poradnik autoterapii, który pomaga w podtrzymaniu i budowaniu dobrostanu psychicznego i inspirowanie do pracy nad – pogłębiającymi złe samopoczucie – błędami w myśleniu. Często bowiem to nie tyle depresja wpływa na nasze myślenie, ile nasz sposób myślenia może do niej prowadzić. Opis pochodzi od wydawcy.

5. **Dekalog leczenia depresji : poradnik lekarza praktyka /** Marcin Siwek. - Wydanie II. - Warszawa : ITEM Publishing, 2019. - 110 s. sygnatura M 166678 - M 166679

"Dekalog leczenia depresji. Kompendium" autorstwa Marcina Siwka to kompleksowe opracowanie dotyczące leczenia depresji. Książka przedstawia 10 zasad leczenia pacjentów z depresją, obejmując kryteria diagnostyczne, objawy, podtypy kliniczne, farmakoterapię oraz metody nefarmakologiczne. Autor szczegółowo omawia mechanizmy działania leków przeciwdepresyjnych, ich interakcje, działania niepożądane oraz sposoby minimalizowania ryzyka. Publikacja zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące leczenia depresji u pacjentów z chorobami współistniejącymi, w tym u osób starszych, kobiet w ciąży czy pacjentów z uzależnieniami. Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Depresja /** Mary Jane Tacchi, Jan Scott ; przekład: Joanna Witkowska ; redakcja naukowa Eleonora Bielawska-Batorowicz. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2020. - 160 s.

sygnatura M 169522

Autorki przedstawiają podstawowe informacje na temat depresji. Wskazują, czym różni się kliniczna depresja od naturalnego ludzkiego doświadczenia smutku oraz od innych ciężkich zaburzeń, takich jak choroba dwubiegunowa czy schizofrenia. Czytelnik znajdzie tu także odpowiedzi na pytania: czy depresja istnieje, czy można zdiagnozować ją u dzieci, jak rozwijają się kategorie diagnostyczne, co oznacza depresja dla funkcjonowania współczesnych społeczeństw. Autorki nie ignorują trudnego zagadnienia zapobiegania samobójstwom, a także zwracają uwagę na kwestie, które ich zdaniem będą szerzej dyskutowane w ciągu najbliższych lat, np. czy psychoterapia zmienia funkcjonowanie mózgu.

Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Depresja czyli gdy każdy oddech boli** / Monika Kotlarek. - Gliwice : Helion S.A., 2022. - 357 s.

sygnatura M 171865

Depresja. Z jednej strony słowo nadużywane, po które sięgamy, by opisać zwykłą chandrę lub przejściowe obniżenie nastroju. Z drugiej — statystyki dotyczące zachorowań na depresję bywają niedoszacowane, bo chorzy, bojąc się stygmatyzacji, nie przyznają się do swoich dolegliwości. Ale nawet według tych nie do końca wiarygodnych danych depresja to choroba, na którą cierpi 350 milionów ludzi, co czyni z niej jedną z największych plag naszych czasów. Bo czasy faktycznie jej sprzyjają, przynosząc wieczną niepewność jutra. I w sferze prywatnej, i globalnej.

Opis pochodzi od wydawcy.

8. **Depresja i ciało : biologiczne podstawy wiary i poczucia rzeczywistości** / Alexander Lowen ; przekład: Paweł Luboński. - Wydanie II. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2019. - 294 s.

sygnatura M 168440

Człowiek pogrążony w depresji – powiada dr Alexander Lowen – traci kontakt z rzeczywistością, zwłaszcza z rzeczywistością własnego ciała. W tej inspirującej, pionierskiej pracy autor zgłębia kulturowe i psychologiczne czynniki, które przyczyniają się do tego stanu, i pokazuje, w jaki sposób możemy pokonać depresję – przede wszystkim odzyskując łączność z naszą fizyczną istotą i ucząc się rozpoznawać fizyczne przejawy naszych emocji. Wychodząc ze swoich rozległych doświadczeń z pacjentami cierpiącymi na depresję, proponuje serię prostych, a mimo to skutecznych ćwiczeń, które pomogą nam rozbudzić drzemiące w nas siły, pozwolą na pełne wyrażenie swej miłości i wyjątkowości, przywrócą nam duchowość i wiarę.

Opis pochodzi od wydawcy.

9. **Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży : żyć nie umierać - poradnik dla rodziców i nauczycieli** / Joanna Chatizow. - Warszawa : Difin, 2018. -

182 s.

sygnatura M 165643 - M 165644

Depresja jest chorobą, a nie oznaką słabości; jest raczej konsekwencją tego, że było się silnym zbyt długo. Książka ma za zadanie pomóc rodzicom, opiekunom, nauczycielom zrozumieć, czym jest depresja dla młodego człowieka, co się z nim wtedy dzieje, jakie myśli i uczucia nim targają. Młodzież opowiada o tym własnymi słowami, które bardziej przekonują niż jakikolwiek akademicki opis. Warto również dowiedzieć się, co w takich sytuacjach radzą specjaliści, na czym polega ich pomoc i jakie mogą być konsekwencje, kiedy taka pomoc jest dla dziecka niedostępna.

Opis pochodzi od wydawcy.

10. Depresja : instrukcja obsługi / Łukasz Świącicki. - Warszawa : ITEM

Publishing, 2018. - 99 s.

sygnatura M 169549

Depresja. Instrukcja obsługi to aktualny i praktyczny poradnik rozpoznawania i leczenia depresji. Książka skierowana jest do wszystkich osób, które chciałyby się dowiedzieć czegoś więcej na temat depresji. Nie stanowi prostej odpowiedzi na pytanie o to, jak rozpoznawać i leczyć depresję, ale podaje praktyczne wskazówki. Autor, profesor Łukasz Świącicki, przedstawia tę chorobę z punktu widzenia lekarza praktyka, który od ponad 30 lat poświęca się pacjentom z depresją.

Opis pochodzi od wydawcy.

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

Wydawnictwo RM, 2021. - 199 s.

sygnatura M 171864

O czym jest ta książka? To nie tylko rozprawa na temat objawów i leczenia depresji, lecz także (a może przede wszystkim) praktyczny poradnik o tym, gdzie szukać pomocy, dlaczego nie trzeba 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. Depresja : jednak niezwykła choroba / Łukasz Świącicki. - Wrocław : Edra

Urban & Partner, 2018. - 150 s.

sygnatura M 167383 - M 167384

„Od czasu napisania pierwszego wydania tej książki minęło niemal 10 lat. [...] Uznałem, że depresja jednak nie jest zwykłą chorobą. Nie mogę więc z czystym sumieniem pracować nad wydaniem książki pod tytułem Depresja – zwykła choroba?, nawet z tym pytankiem na końcu. Obecnie jestem bowiem przekonany, że depresja jest „niezwykłą chorobą”. Podczas pisania pierwszej wersji tej książki miałem poczucie, że należy przede wszystkim

„destygmatyzować” depresję, wykazywać, że nie różni się ona od innych chorób, po to, żeby osoby chore na depresję nie czuły się gorsze od osób chorych na gripę. Jest to słuszna działalność, a osoby chore na depresję rzeczywiście nie są w niczym gorsze od chorych na gripę. Jednak depresja nie jest gripą, a upieranie się przy takim punkcie widzenia daje w rezultacie więcej strat niż korzyści”. Z Wstępu.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 13. Depresja nastolatków : jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać / Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. - 277 s.**

sygnatura M 164665, M 164750

Depresja to choroba XXI wieku. Wiele się o niej mówi, pisze, czyta.

Teoretycznie dużo o niej wiemy, a faktycznie... niestety nadal zdecydowanie za mało. Przykładowo niewielu z nas ma świadomość, że stanowi ona poważny problem również wśród nastolatków. Dorastanie jest okresem pełnym napięć i konfliktów, dlatego tak łatwo jest przypisać objawy depresyjne młodzieńczej burzy hormonów. Nic bardziej mylnego – depresja to poważna choroba, a nie przejaw złego zachowania czy buntu. Autorzy, wybitni specjaliści na co dzień pracujący z cierpiącymi na depresję nastolatkami i ich rodzinami, przygotowali tę książkę, aby pomóc zrozumieć i zaakceptować depresję młodego człowieka oraz właściwie na nią zareagować. Odwołując się do badań i teorii naukowych, wyjaśniają nie tylko, czym jest ta choroba, ale również – jak ją rozpoznać, jakie pociąga za sobą skutki oraz kiedy i gdzie szukać pomocy. W zrozumiały sposób, z empatią i bazując na rzetelnej wiedzy, tłumaczą, że pokonanie depresji i powrót do zdrowia są możliwe, ale wymagają dużego zaangażowania rodziny osoby chorej. Zawarte w książce materiały dla nastolatka i dla rodziców, komiksy, ćwiczenia oparte na technikach uważności i terapii akceptacji i zaangażowania oraz liczne opisy przypadków ułatwiają zrozumienie treści i stanowią ciekawą inspirację do codziennej pracy.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 14. Depresja : niewidzialny wróg / Joanna Jankiewicz. - Gliwice : Złote Myśli, 2017. - 148 s.**

sygnatura M 169640

Z tej książki dowiesz się o sposobach leczenia depresji za pomocą terapii.

Autorka wytłumaczy aspekty leczenia lekami i wyjaśni, dlaczego leczenie przy ich pomocy jest źle postrzegane, co niekoniecznie jest dobre.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 15. Depresja poporodowa : możesz z nią wygrać / Anna Morawska. -**

Warszawa : Świat Książki, 2016. - 237 s.

sygnatura M 163482

Płaczesz. Brakuje ci siły, by zająć się dzieckiem. Boisz się, że nie dasz rady go wychować, że nie potrafisz być dobrą matką. Objawów depresji poporodowej jest wiele. Dziecko odmienia życie każdej kobiety, ale nie zawsze może ona w pełni cieszyć się macierzyństwem. Z depresją poporodową walczy co dziesiąta matka. Po raz pierwszy kobiety, które jej doświadczyły, opowiedziały o swoich zmaganiach po urodzeniu dziecka. Anna Morawska przełamuje tabu i rozmawia o jednej z najczęściej przemilczanych depresji – depresji poporodowej. Leczenie i psychoterapia to jedyna droga, by wygrać z tą chorobą - śmiertelnie niebezpieczną dla matki i dziecka. [...] Książka powstała w ramach kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję” pod honorowym patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich. Opis pochodzi od wydawcy.

16. Depresja : poradnik dla przyjaciół i rodziny / Huub Buijssen ; przekład:

Paweł Kaźmierczak. - Wydanie II, poprawione i uzupełnione. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2021. - 300 s.
sygnatura M 171206 - M 171207

Jak pomóc osobie cierpiącej na depresję? Porady i strategie przedstawione w tej książce mogą pomóc uniknąć załamania psychicznego i utraty nie tylko więzi z chorym, ale także własnej równowagi psychicznej. Wiele spośród tych zaleceń pochodzi od ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji podobnej do Twojej. Depresja to podstępna i groźna choroba. Łatwo się maskuje i sieje wielkie spustoszenie. Nieleczona może prowadzić nawet do śmierci. Z jej powodu cierpi nie tylko chorujący, ale również jego bliscy, którzy zmagają się z poczuciem winy, odrzuceniem oraz bezradnością. Huub Buijssen – psycholog kliniczny, psychogerontolog, autor ponad 20 książek – pomaga zrozumieć chorującego i uporać się z sytuacją pozornie bez wyjścia. Co odczuwa człowiek zmagający się z depresją? Jak można mu pomóc? Czego unikać? Jak skłonić bliską osobę, by skorzystała z profesjonalnej pomocy? I jak znaleźć dobrego terapeuty? Ta książka daje konkretne wskazówki, jak wspierać chorą osobę, dbając równocześnie o siebie samego. Drugie, poszerzone wydanie bestsellerowej pozycji!
Opis pochodzi od wydawcy.

17. Depresja : terapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży / Chrissie

Verduyn, Julia Rogers, Alison Wood ; [przekład Mateusz Jastrzębski]. - Warszawa : Difin, 2022. - 233 s.
sygnatura M 171988 - M 171989

Prezentowana książka to przystępny przewodnik po rozpoznawaniu i terapii depresji u młodych ludzi. Bazując na cieszącym się powodzeniem podręczniku, opracowanym na potrzeby badań naukowych, publikacja ta przedstawia przegląd modelu poznawczo-behawioralnego przeznaczonego do pracy z tą grupą wiekową. Poruszane tematy obejmują kwestie dotyczące sposobu rozpoczynania terapii, angażowania młodych ludzi, wyznaczania

celów terapii, a także ocenę i formułowanie zachowań poznawczych, czy rozwiązanie problemów, z którymi mogą spotkać się terapeuci. Książka ta ma stanowić również zachętę dla rodziców i instytucji do wspierania terapii. W publikacji znajdziemy również przykłady konkretnych przypadków i praktyczne wskazówki, które przygotowują terapeutę do pracy z młodymi ludźmi. Informacje przedstawione są w czytelnym i praktycznym stylu, co czyni tę książkę odpowiednią dla specjalistów pracujących w placówkach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a także dla tych, którzy się szkolą. Może okazać się ona również przydatną lekturą dla osób pracujących w środowiskach świadczących usługi dla dzieci i młodzieży.

Opis pochodzi od wydawcy

18. Depresja u dzieci i młodzieży : jak chronić i pomóc / Anna Duman ; [ilustracje: Magdalena Betlej]. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2023. - 238 s. sygnatura M 175193 - M 175194

Dowiedz się, jak pomóc dziecku cierpiącemu na depresję. Obniżenie nastroju, ataki płaczu, rozdrażnienie, agresja, ciągłe zmęczenie, poczucie winy, pogorszenie samooceny, lęk o przyszłość, bóle brzucha i głowy, gorsze przyswajanie wiedzy i koncentracja, wycofanie z kontaktów społecznych, zachowania autoagresywne i samobójcze – wszystko to należy do objawów depresji u dzieci i młodzieży. Niezwykle ważne jest, by w porę rozpoznać sygnały alarmowe i wiedzieć, jak zareagować. Depresja u dzieci to poważny problem. Możesz pomóc swojemu dziecku, jeśli będziesz wiedzieć, jak odróżnić smutek i przygnębienie od depresji, jak postępować w przypadku samookaleczania się, do jakiego specjalisty zwrócić się z prośbą o pomoc i jak wspierać terapię. Co znajdziesz w tej książce? Autorka w jasny, przystępny sposób wyjaśnia, czym są emocje u młodego człowieka. Przedstawia czynniki ryzyka rozwoju i objawy depresji u dzieci w zależności od wieku. Tłumaczy, kiedy zagrożenie samobójstwem jest wysokie. Opisuje pierwszą pomoc i metody terapii choroby u dzieci i młodzieży. Podpowiada też, jaka jest rola rodziny i co dzieje się po zakończeniu leczenia. To poradnik dla rodziców, może być też pomocny nauczycielom, wychowawcom i wszystkim, którzy opiekują się dziećmi.

Opis pochodzi od wydawcy.

19. Depresja u dzieci i młodzieży : poradnik dla rodziców / Sylwia Walerych. - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2017. - 44 s. sygnatura M 163483 - M 163484

W ostatnich latach coraz częściej spotykanym i niepokojącym zjawiskiem jest zwiększenie zachorowalności na depresję dzieci i młodzieży. Obniżył się również wiek pojawienia się pierwszego epizodu depresyjnego. Książka „Depresja u dzieci i młodzieży” stanowi zbiór informacji dotyczących zaburzeń depresyjnych i tematów z nimi związanych, takich jak samookaleczenia i próby samobójcze, strata i proces żałoby dotyczący dzieci i nastolatków. Książka

przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców i opiekunów.
Opis pochodzi od wydawcy.

20. Depresja u nastolatka : poradnik dla rodziców / Monika Parkinson i Shirley Reynolds ; przekład: Grażyna Chamielec. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis Sp. z o.o., 2018. - 405 s.

sygnatura M 166050 - M 166051

„Zostaw mnie, mamo!”, „Daj mi spokój, tato!” Rodzicom nastolatka często słyszą takie słowa od swojego dziecka. Czasem jednak mogą one wskazywać na to, że dziecko zmagają się z depresją, która jest u nastolatków problemem częstszym, niż mogłoby się wydawać. Jakiejś formy depresji lub długotrwałego obniżenia nastroju doświadcza około 10% nastolatków. Jeśli martwisz się, że tak jest w przypadku twojego syna lub córki, ta książka może się okazać pomocna. Dowiesz się z niej, na co zwracać uwagę i jak wspierać swojego syna lub córkę w walce o poprawę samopoczucia. Książka ta, napisana przez ekspertów doświadczonych w leczeniu depresji u młodych ludzi, przybliży fakty (jak również demaskuje błędne wyobrażenia) na temat tej choroby oraz proponuje pomocne strategie oparte na technikach terapii poznawczo-behawioralnej, której skuteczność została udowodniona naukowo.

Uzupełnieniem tej książki jest tom "Czy mam depresję i co mogę na to poradzić", z którego twoje dziecko może korzystać samodzielnie.

Opis pochodzi od wydawcy.

21. Depresja : wszystko, co warto wiedzieć / Jonathan Rottenberg ; przekład: Aleksandra Jaworska-Surma. - Warszawa : PWN, 2024. - 235 s.

sygnatura M 176660 - M 176661

Według ostrożnych oszacowań, około 20% populacji w krajach zachodnich i uprzemysłowionych – jedna na pięć osób – zachoruje na depresję w ciągu swojego życia. Mimo tak dużego rozpowszechnienia depresji, wokół przyczyn, przebiegu i leczenia tej choroby nadal funkcjonuje wiele mitów. Czy mamy do czynienia z epidemią depresji? Czy źródłem depresji jest „nierównowaga chemiczna” w mózgu? Jak odróżnić depresję od zwykłego smutku? Czy dzieci chorują na depresję? Jakie są dostępne metody leczenia? Czy raz wyleczona depresja powróci? Książka Jonathana Rottenberga jest przeznaczona dla osób zmagających się z zaburzeniami nastroju oraz dla ich bliskich. Autor porządkuje informacje o znanych nauce przyczynach depresji, jej objawach, przebiegu, zaburzeniach współwystępujących oraz rokowaniach. Zwraca uwagę też na niezwykle istotne, a rzadziej poruszane kwestie: powrotu do zdrowia, przygotowania się na ewentualny nawrót choroby oraz działań, które możemy podjąć, by społeczny dialog o zdrowiu psychicznym nie stanowił już tabu i opierał się na sprawdzonych informacjach.

Opis pochodzi od wydawcy.

22. Depresje i zaburzenia afektywne / Stanisław Pużyński. - Wydanie V rozszerzone i uaktualnione - 1 dodruk. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017. – 249 s.

sygnatura M 164394

Depresje nie są jedynie przykrymi stanami przygnębienia i złego nastroju. To jedne z najbardziej powszechnych obecnie zaburzeń psychicznych, które, podobnie jak inne choroby afektywne, niełatwo jest rozpoznać i leczyć. Jest to już kolejne wydanie książki. Autor zawarł w niej podstawowe informacje na temat obrazu klinicznego, przyczyn oraz leczenia tych ważnych społecznie chorób. Publikacja jest przeznaczona dla lekarzy ogólnych i rodzinnych, a także dla psychologów klinicznych. W obecnym wydaniu poszerzono i uaktualniono informacje dotyczące form klinicznych nawracających zaburzeń afektywnych oraz leków antydepresyjnych.

Opis pochodzi od wydawcy.

23. Depresje u kobiet : przyczyny, diagnoza, leczenie / Piotr Gałęcki, Monika Talarowska. - Warszawa : Medical Education Grupa Wydawnicza, 2018. - 200 s.

sygnatura M 166558 - M 166559

"Depresje u kobiet. Przyczyny, diagnoza, leczenie" to praca, która pozwala lepiej zrozumieć złożoną chorobę, jaką jest depresja, i rozwiązać wiele szkodliwych mitów na jej temat narosłych w przestrzeni publicznej. Dwoje uzupełniających się naukowo specjalistów w przejrzysty sposób przedstawiło różne podłoża rozwoju depresji i ich specyficzne oddziaływanie u kobiet. Zabieg ten ma głębokie uzasadnienie, ponieważ kobiety nie tylko częściej zapadają na tę chorobę, ale przede wszystkim wzorzec jej rozwoju jest u nich nieco inny. To również bardzo ważne i chyba nieco pomijane zagadnienie. Dzięki jasnemu nakreśleniu wielowątkowego tła choroby lekarzowi łatwiej będzie dobierać odpowiednie metody leczenia. Sprawia to, że niniejsza książka doskonale realizuje postulat łączenia wiedzy teoretycznej z praktyczną, a na dodatek wspaniale się ją czyta. To wartościowe połączenie przyjemnego z pożytecznym.

Opis pochodzi od wydawcy.

24. Diagnoza neuropsychologiczna : współczesne wyzwania i perspektywy rozwoju / redakcja naukowa Ewa Zawadzka, Łucja Domańska. - Warszawa : Difin, 2017. - 164 s.

sygnatura M 163748 - M 163749

Publikacja ma na celu wieloprofilową analizę problematyki diagnozy neuropsychologicznej człowieka dorosłego i dziecka. Przedstawia nowe metody opracowane na potrzeby neuropsychologicznej oceny osób z dysfunkcjami mózgu. Podejmowana jest refleksja nad stanem obecnym warsztatu diagnostycznego, ryzykiem błędów i zniekształceń we wnioskowaniu diagnostycznym. Zarysowywane są nowe kierunki rozwoju

procedur badawczo-diagnostycznych. Książka kierowana jest do psychologów klinicznych i neuropsychologów, a także studentów – adeptów tych dyscyplin, które obejmują tematykę diagnozy neuropsychologicznej, zarówno w kontekście prowadzonych badań naukowych, jak i praktyki diagnostycznej. Opis pochodzi od wydawcy.

25. Dziesięć rzeczy, które warto wiedzieć na temat zdrowia psychicznego dzieci / dr Billy Garvey ; [przekład: Anna Czechowska]. - Warszawa :

Mamania, 2025. - 254 s.

sygnatura M 178152 - M 178153

Praktyczny i przystępny przewodnik dla rodziców, oparty na ponad 20 latach doświadczenia klinicznego. Pomaga zrozumieć zachowanie dzieci i skutecznie wspierać ich zdrowie psychiczne w każdym wieku. Współczesne dzieci i młodzież coraz częściej zmagają się z problemami, takimi jak lęk, depresja, nadpobudliwość, wybuchy złości i agresji. Miewają niskie poczucie własnej wartości, kłopoty z koncentracją i trudności z rozpoznawaniem emocji. Dostęp do specjalistycznej pomocy bywa ograniczony, a oczekiwanie na konsultację może trwać latami. Dr Billy Garvey, pediatra rozwojowy z jednego z największych szpitali pediatrycznych na świecie, stworzył to praktyczne kompendium i dzieli się wiedzą i doświadczeniem, by pomóc rodzicom w zrozumieniu i wspieraniu zdrowia psychicznego ich dzieci. Autor podkreśla, że każde zachowanie ma swoje przyczyny i kontekst. W książce przedstawia dziesięć kluczowych zasad, które pomagają zrozumieć podstawy zdrowia psychicznego u dzieci.

Opis pochodzi od wydawcy.

26. Gry terapeutyczne dla nastolatków : 150 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami / Kevin Gruzewski ; przekład:

Juliusz Okuniewski. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. - 187 s.

sygnatura M 175969 - M 175970

Wzmocnij samoocenę i umiejętność komunikacji nastolatka, wykorzystując 150 prostych i skutecznych gier terapeutycznych. Zaplanowanie przemyślanych i skutecznych działań terapeutycznych nie musi być skomplikowanym wyzwaniem wymagającym wielu specjalistycznych pomocy. Książka Gry terapeutyczne dla nastolatków, zawierająca 150 ćwiczeń wykorzystujących terapię rekreacyjną, ułatwi dotarcie do młodzieży i pomoże nastolatkom radzić sobie ze stresem, przemocą rówieśniczą, żalobą, lękiem, depresją i innymi trudnościami. Ćwiczenia opisane w tej książce są przyjemne i nikogo nie wykluczają. Zostały opracowane specjalnie dla młodzieży. W instrukcjach krok po kroku zaprezentowano, jak prowadzić nastolatków, gdy pracują nad nazywaniem własnych emocji albo wymyślają twórcze sposoby na rozładowanie frustracji, wykorzystując techniki oparte na uważności i

autorefleksję. Daj nastolatkom odpowiednie narzędzia, by odnaleźli się w zetknięciu z różnymi trudnościami życiowymi i stali się świadomymi, pewnymi siebie dorosłymi.

Opis pochodzi od wydawcy.

27. Jak odzyskać siebie i utracone więzi / Johann Hari ; przekład: Emilia Skowrońska. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. - 437 s.

sygnatura M 170092 - M 170093

Autor tej książki Johann Hari, znakomity i nagradzany brytyjski dziennikarz, od wielu lat boryka się z depresją. Ponieważ zaproponowane przez lekarzy rozwiązania przynosiły mu tylko krótkotrwałą ulgę, postanowił bliżej przyjrzeć się przyczynom odczuwanego przez siebie niepokoju i lęku. Spotykał się ze specjalistami, psychologami i zwykłymi ludźmi, słuchał wywodów naukowych i dramatycznych opowieści. Zebrane przez niego materiały rewolucjonizują naszą dotychczasową wiedzę i wskazują dziewięć przyczyn depresji i lęków, które niszczą nasze zdrowie psychiczne. Utracone więzi, bo to właśnie o nich mowa, można jednak odzyskać, a tym samym odzyskać siebie i nadzieję. Bestsellerowa książka Hariego podpowiada, w jaki sposób zbudować pozytywne relacje z sobą i ze światem i uzyskać trwałą poprawę samopoczucia. Jak pisze Johann Hari, „pora, żebyśmy wszyscy wrócili do domu”.

Opis pochodzi od wydawcy.

28. Jak pomóc osobie z depresją : porady psychiatry i opiekuna / Anna Bondyra, Daria Dubiel. - Warszawa : Medyk, 2023. - 155 s.

sygnatura M 175209 - M 175210

Czy podejrzewasz, że bliska Ci osoba (partner, matka, przyjaciel, sąsiadka) ma depresję? A może ma już diagnozę, ale odmawia leczenia albo czekacie długo na efekty? Książka Jak pomóc osobie z depresją. Porady psychiatry i opiekuna powstała jako odpowiedź na Twoje pytania. Dowiesz się z niej: jak namówić bliską osobę na wizytę u specjalisty; którego specjalistę wybrać (lekarza rodzinnego, psychiatrę czy terapeutę); jak zachowywać się w stosunku do osoby chorej; jak poradzić sobie z frustracją, która pojawia się w kontaktach z osobą chorą; jak postępować, gdy lek zadziała lub nie daje efektu, jak wykorzystać aplikacje na smartfon w celu powrotu do zdrowia; jak zapobiegać nawrotom depresji. Poznasz również historie innych osób, które opiekowały się bliskimi w depresji. Poza tym w książce znajdziesz fakty i mity na temat leczenia przeciwdepresyjnego oraz przewodnik po lekach o działaniu antydepresyjnym, dostępnych aktualnie na polskim rynku. Opieka nad osobą w depresji to trudne zadanie, dlatego chcemy je choć trochę ułatwić.

Opis pochodzi od wydawcy.

29. Jesz, pijesz, rozpamiętujesz ? : uwolnij się z pułapki zgubnych nawyków / Susan Nolen-Hoeksema ; przekład: Agata Trzcńska-Hindelbrandt. -

Warszawa : Zwierciadło, 2022. - 294 s.

sygnatura M 175780

Co jest przyczyną błędnego koła objadania się, nadużywania alkoholu i rozpamiętywania, w które wpada tak wiele kobiet? Dlaczego próbują zagłuszyć negatywne uczucia jedzeniem lub alkoholem? Uznana psycholożka i ekspertka w dziedzinie psychiki kobiet i depresji Susan Nolen-Hoeksema analizuje, w jaki sposób te trzy problemy, które nazywa „toksycznym trójkątem” mogą wspólnie stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i równowagi psychicznej. Nawet 80 procent kobiet, które zgłaszają problemy związane z jednym z elementów tego toksycznego trójkąta przyznaje, że cierpi także w związku z pozostałymi dwoma „ramionami” tej niszczycielskiej triady. Z książki dowiesz się m.in. jak: wykorzystać własne mocne strony emocjonalne i osobowościowe, pokonać stres spowodowany destrukcyjnym jedzeniem i pić napadowym oraz rozpamiętywaniem, przekuć słabości w mocne strony, ustanowić nowe realistyczne standardy, dzięki którym zachowasz zdrowie, unikać pułapek toksycznego trójkąta. Dzięki empatii oraz racjonalnemu podejściu Susan Nolen-Hoeksema pomaga kobietom budować skuteczne i zdrowe strategie i wieść życie, na jakie zasługują. Opis pochodzi od wydawcy.

30. **Konteksty cierpienia** / redakcja naukowa Dorota Turska, Ewa Małgorzata Szepietowska, Michał Sprawka. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2017. - 168 s.

sygnatura M 177694

Zagadnienia podjęte w monografii mają nie tylko wartość poznawczą poprzez to, że ukazują wielowymiarowość cierpienia, ale mogą być też pomocne w diagnostyce klinicznej i konstruowaniu odpowiedniego wsparcia psychologicznego [...] Treść dotyczy jednego z najbardziej podstawowych - a zarazem najtrudniejszych do zrozumienia - wymiarów ludzkiej egzystencji, jakim jest cierpienie mające różne konteksty i przyczyny. [...] Monografia jest efektem współdziałania pracowników naukowo-dydaktycznych i studentów reprezentujących różne ośrodki akademickie w Polsce. Z recenzji prof. Stanisławy Steuden, KUL

31. **Kryzys psychiczny w nowoczesnym świecie** / redakcja naukowa Łukasz Gawęda. - Warszawa : PWN : Instytut Psychologii. Polska Akademia Nauk, 2021. - 266 s.

sygnatura M 171748 - M 171749

Ta książka 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. W opinii wielu osób przyspieszenie w zakresie zmian społecznych, kryzysy ekonomiczne czy też szeroko pojęta globalizacja, przyczyniają się do coraz częściej pojawiających się kryzysów psychicznych. Obserwacje takie są wspierane przez dane epidemiologiczne wskazujące na związek sytuacji ekonomicznej, migracji, kryzysów zbrojnych czy też zmian klimatycznych z zaburzeniami psychicznymi. W obrębie Europy wskazuje się, że słabsza edukacja, bezrobocie i niższy status materialny związane są z częstszym występowaniem zaburzeń psychicznych. Choć wiele wskazuje, że kryzysy psychiczne nie są prostą wypadkową działania jednego wybranego czynnika, dane te pokazują istotną rolę czynników środowiskowych i ich interakcję z czynnikami biologicznymi w rozwoju zaburzeń psychicznych. Mamy nadzieję, że lektura tej książki spotka się z zainteresowaniem profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, pacjentów chorujących na zaburzenia psychiczne oraz ich rodzin, jak również szerszego grona Czytelników”. Z tekstu
Opis pochodzi od wydawcy.

32. Leczenie zaburzeń nastroju : taktyka i strategia / Łukasz Świącicki. -
Wrocław : Edra Urban & Partner, 2019. - 126 s.
sygnatura M 166720 - M 166721

Książka nie zawiera żadnych szczegółowych rozważań patogenetycznych, nie zastanawiałem się także nad ewentualnymi powiązaniem pomiędzy różnymi rodzajami depresji. Nie dlatego, że nie jest to ważne, ale nie taki cel sobie postawiłem. Chodziło mi przede wszystkim o bardzo praktyczny aspekt planowania konkretnych działań leczniczych. Byłbym szczęśliwy, gdyby moje rozważania pomogły lekarzom, a zwłaszcza ich pacjentom. Za sprawą ICD-11 wkrótce pożegnamy zaburzenia afektywne, zamieniając je na bardziej swojsko brzmiące zaburzenia nastroju, ale istota sprawy nie ulegnie zmianie i nadal kilka czy kilkanaście procent społeczeństwa stanowić będą osoby pogrążone w mroku, oczekujące na to, że ich przewodnicy będą umieli sensownie oświecić im drogę. Z Zakończenia.
Opis pochodzi od wydawcy.

33. Lęk off / Regine Galanti ; przekład: Natalia Mętrak-Ruda. - Łódź : Feeria
Young, 2021. - 207 s.
sygnatura M 171048

Czujesz się zakładnikiem swojego lęku i niepokoju? Wydaje ci się, że wiele cię omija? Masz wrażenie, że cały czas stoisz gdzieś na uboczu, zamiast być w centrum własnego życia? Niewielu dorosłych dostrzega, że twoje nastoletnie życie to nie idylla. Wiąże się z nim mnóstwo obowiązków – i to nie tylko tych

szkolnych i rodzinnych. Już sam ich natłok bywa trudny do zniesienia, a do tego dochodzą jeszcze często skomplikowane relacje z rówieśnikami i niełatwe funkcjonowanie w mediach społecznościowych. A kiedy pojawia się stres i niepokój, spirala negatywnych emocji zaczyna się nakręcać. Może żołądek zwija ci się nagle w supeł, serce wali jak oszalałe, tracisz oddech? Może dosłownie paraliżuje cię świadomość, że masz wyjść na zewnątrz albo powiedzieć coś głośno? A może nawracające myśli każą ci w kółko wykonywać jakieś czynności? Oto twoja pierwsza pomoc! Poznaj i wypróbuj praktyczne ćwiczenia i techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem, a także sposoby na pozbycie się negatywnych myśli. W książce *Lęk off* znajdziesz: testy zwiększające samoświadomość i ćwiczenia, które pomagają lepiej zrozumieć własny lęk, narzędzia przydatne w próbach pokonywania lęku oraz praktyczne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak: złość i smutek. Niezależnie od sytuacji ta książka uspokaja!

Opis pochodzi od wydawcy.

34. Męska depresja : jak rozbić pancierz / Krzysztof Krajewski-Siuda, Szymon Żyśko. - Kraków : Mando inside, 2023. - 220 s.

sygnatura M 174206

Mężczyźni też chorują na depresję, ale udają, że jest O.K. „Jestem silny. Jestem twardy. Będę walczył” – powtarzają sobie mężczyźni, gdy poczują się gorzej. Wkładają pancierz, który zamiast ich chronić, stanowi obciążenie, bo nie pozwala ujawnić słabości i zmierzyć się z nimi. Tymczasem depresja podtruwa, pustoszy, a nawet zabija. Bo to groźne zaburzenie, a nie „słabszy okres” czy „zły humor”. Jak rozpoznać depresję u siebie lub bliskiej osoby? Jak skutecznie szukać pomocy? Czy psychoterapia zmienia osobowość? Czy leki od psychiatry są bezpieczne? O być może najpoważniejszej chorobie naszych czasów – jak mówi się powszechnie o depresji – otwarcie i bez klisz rozmawiają Szymon Żyśko, dziennikarz, który sam się z nią zmagał, oraz prof. Krzysztof Krajewski-Siuda, ceniony psychiatra i psychoterapeuta. Wspólnie odkrywają mechanizmy depresji u mężczyzn i tajniki pracy nad jej zwalczaniem. Pokazują też, jak rozbić krępujący pancierz, a w zamian uzbroić się w odpowiednie narzędzia. Mierniki zachowań samobójczych i dokonanych samomorderstw szybują w Polsce w górę, a ponad dwie trzecie ofiar to mężczyźni.

Opis pochodzi od wydawcy.

35. Męskie gadanie : o emocjach, męskości, kobietach, ojcostwie, przyjaźni, depresji, nałogach i wszystkim tym, o czym rozmawiają (i nie rozmawiają) mężczyźni / Beata Biały ; fotografie Wojtek Biały. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2025. - 318 s.

sygnatura M 177965

O emocjach, męskości, kobietach, ojcostwie, przyjaźni, depresji, nałogach i wszystkim tym, o czym rozmawiają (i nie rozmawiają) mężczyźni. 16

wyjątkowych mężczyzn, 16 szczerych rozmów, a w nich – bogactwo emocji i tematów. W świecie, w którym od mężczyzn często oczekuje się milczenia w sprawach uczuć, książka Męskie gadanie łamie stereotypy. Mężczyźni w rozmowach z dziennikarką Beatą Białą dzielą się swoimi przemyśleniami o tym, co w życiu najważniejsze. Vito Bambino mówi o zachwycie, Krzysztof Zalewski o wzruszeniu, Piotr Stramowski o wstydzie, a Mateusz Damiński o złości. Cezary Pazura otwiera się na temat bliskości, Daniel Olbrychski mierzy się z lękiem przed starością, a Igor Brejdygant – przed śmiercią. Krzysztof Hołowczyc opowiada o swoich doświadczeniach związanych ze strachem, Mariusz Bonaszewski mówi o gniewie, a Michał Czernecki o tym, co oznacza obrażanie się. Maciej Woroch opowiada o pokorze, Mikołaj Roznerski o podziwie, Robert Gonera o smutku, Tomasz Schuchardt o akceptacji, Piotr Jacoń o bezsilności, a Robert Makłowicz o radości. Ta pełna szczerych wyznań książka daje wyjątkowy wgląd w świat męskich emocji – często skomplikowany, ale niesamowicie autentyczny. Opis pochodzi od wydawcy.

36. Mój smutasek czyli jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze smutkiem / Agnieszka Gąstoł, Aneta Jegier. - Wydanie pierwsze. -

Warszawa : Difin, 2023. - 185 s.

sygnatura M 175227 - M 175228

Jeśli szukasz odpowiedzi na pytania: Jak pomóc dziecku doświadczającemu smutku? W jaki sposób odróżnić smutek od rzeczywistych zaburzeń nastroju? Jak rozmawiać z dzieckiem o odczuwaniu przykrych emocji? W jaki sposób wspomagać młodego człowieka, którego rodzice się rozstają? lub szukasz gotowych programów pracy dla dzieci i młodzieży dotyczących przeżywania smutku ten poradnik jest właśnie dla Ciebie. Autorki w prosty sposób, bazując na wieloletnim praktycznym doświadczeniu w pracy z dziećmi i młodzieżą, wyjaśniają, skąd bierze się smutek, oraz uczą skutecznych sposobów wspierania młodego człowieka w przeżywaniu przykrych emocji.

Opis pochodzi od wydawcy.

37. Nastolatek a depresja : praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży /

Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. - 304 s.

sygnatura M 165710 - M 165711

Pierwsza książka Konrada Ambroziaka, Artura Kołakowskiego i Klaudii Siwek Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać to kompendium wiedzy na temat depresji, jej przyczyn oraz metod leczenia. Jej dopełnieniem jest niniejsza książka – swoisty instruktarz zawierający rady, wskazówki, ćwiczenia, podpowiedzi i odpowiedzi na nurtujące pytania. To wyczerpujący poradnik skierowany do głównych zainteresowanych: nastolatków dotkniętych depresją i ich rodziców. Rodzicu, dzięki lekturze dowiesz się między innymi: jak zaakceptować chorobę dziecka i jej konsekwencje; jak poradzić sobie z

uporczywym poczuciem winy; jakie twoje zachowania sprzyjają leczeniu, a jakie mogą je zakłócić; jak motywować, chwalić i nagradzać swojego nastolatka; czego możesz wymagać od dziecka z depresją i jak to egzekwować; jak zadbać o siebie i pozostałych członków rodziny. Nastolatku, dzięki lekturze dowiesz się między innymi: jak rozmawiać z innymi o swojej chorobie; jak planować swoją codzienność (dom, szkoła, czas wolny); jak postępować w sytuacjach kryzysowych (spadek nastroju, myśli samobójcze); jak pracować ze swoimi emocjami – poznasz techniki akceptacji i uważności; jak radzić sobie z krzywdzącą stygmatyzacją społeczną; jak się przygotować i zmotywować do terapii.

Opis pochodzi od wydawcy.

38. Nie chcę o tym mówić : jak poradzić sobie z męską depresją / Terrence Real ; przekład: Paweł Luboński. - Wydanie II. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020. - 432 s.

sygnatura M 174119

Męska depresja to wciąż mało poznane zjawisko, cicha epidemia. Nasza kultura nie pozwala mężczyznom na okazywanie uczuć, słabości, na mówienie o problemach, w konsekwencji czego skrywają swoje emocje i lęki. Problemy, które uważamy za typowo męskie – trudności z intymnością, pracoholizmem, alkoholizmem, obelżywymi zachowaniami i wściekłością – to naprawdę próby uniknięcia depresji. Terrence Real łamie cywilizacyjne tabu i przerywa milczenie o przekazywanej od pokoleń toksycznej sukcesji – pokazuje, jak dojść do sedna problemu, skutecznie się leczyć, podjąć próby naprawienia relacji i zerwać ze szkodliwym dziedzictwem. Wnikliwą analizę łączy przekonującymi opowieściami o swoich pacjentach, a także własnych doświadczeniach z depresją. „Jak na ironię, te same czynniki, które przyczyniają się do depresji, sprawiają, że jej nie dostrzegamy”. „Aby zrozumieć męską depresję, musimy rozpoznać warunki, w których się rodzi, odkryć, w jaki sposób, pod hasłem męskości i często w najlepszych intencjach, zdradzamy i deformujemy naszych synów”

Opis pochodzi od wydawcy.

39. O depresji dziś / Iwona Koszewska. - Warszawa : PZWL, 2020. - 334 s.

sygnatura M 169820, M 172856

Wyjątkowa książka rozmów o depresji. Autorka, znany i ceniony psychiatra - dr n. med. Iwona Koszewska, rozmawia o współczesnej depresji z lekarzami, psychoterapeutami, naukowcami, socjologami, antropologiem, pisarzem, scenarzystką, wykładowcami, organizatorami kampanii społecznych, nauczycielami i pacjentami. Ważne słowa układają się w ciekawe, intymne, szczere, przyciszone dialogi o cywilizacyjnej chorobie XXI wieku. Wywiady są ułożone według klucza: W jakich czasach żyjemy, Wokół przyczyn, Postępy nauki, Niedoskonały paradygmat diagnostyczny, Przeżycia depresyjne, Współchorobowość, Można pomóc ? rozpoznać, leczyć, zapobiegać, Nie

jesteś sam. Wszystkie rozmowy zostały opatrzone czułą narracją i komentarzem dr Iwony Koszewskiej: Chciałam ukazać całą złożoność problemu depresji, która dziś obejmuje nie tylko rozpoznawanie i leczenie, lecz także zapobieganie, kierunki i szanse dalszego leczenia, nadzieje związane z postępem neuropsychiatrii oraz szereg zagadnień społecznych. Problem depresji przedstawiam w sposób nieoczywisty, a mianowicie poprzez wywiady z osobami, ukazującymi różne strony problemu depresji w dzisiejszym świecie. Są to naukowcy, specjaliści różnych dziedzin, w tym lekarze różnych specjalności, osoby doświadczające depresji lub ich bliscy, osoby spotykające ludzi depresyjnych w swojej pracy: nauczyciele, księża, pracownicy społeczni, czy twórcy kampanii społecznych i działacze społeczni z organizacji pozarządowych. Z takiej formy przedstawienia wyłania się obraz depresji jako zjawiska złożonego, problemu nie tylko medycznego i psychologicznego, lecz także społecznego mogącego zainteresować specjalistów, dziennikarzy, socjologów i badaczy naszych czasów?
Opis pochodzi od wydawcy

40. O depresji : rozmowy bez wstydu / Małgorzata Janczak. - Warszawa : Difin, 2022. - 340 s.

sygnatura M 172461 - M 172462

Gdzie są granice ludzkiej wytrzymałości? Jak wiele może znieść człowiek, który zetknął się z murem obojętności, wyzwisk, niezrozumienia? Autorka rozmawia z ludźmi, którym na co dzień przyszło mierzyć się z najtrudniejszym życiowym przeciwnikiem – samym sobą. Głównym tematem książki jest depresja. Jest ona reakcją na bolesne przeżycia, takie jak gwałt, molestowanie, toksyczny związek, zdrada, przemoc w rodzinie, prześladowanie z powodu innej orientacji seksualnej czy doświadczenie mobbingu. Ta książka pozwoli lepiej zrozumieć, z czym każdego dnia muszą zmagać się nie tylko osoby z zaburzeniami psychicznymi, ale także ich bliscy. O depresji. Rozmowy bez wstydu to zbiór opowieści dających nadzieję cierpiącym. Na pytanie, czy depresja może być dobrem, wielu z bohaterów udzieliło zaskakujących odpowiedzi! Nie obędzie się bez wzruszeń, słów: „znam to”, „mam podobnie”. W niejednej historii odnajdziemy część siebie. Bo depresja może dopaść każdego. Bo każdy z nas ma chwile załamania, choć niekoniecznie muszą się zakończyć chorobą. Sprawdź, jak z psychicznym kryzysem poradzili sobie prawdziwi BOHATEROWIE.
Opis pochodzi od wydawcy.

41. Oswajanie przez bajanie : bajki psychoterapeutyczne / Sabina Furmańska ; ilustracje: Magdalena Radoszko, Joanna Szczuka. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019. - 49 s.

sygnatura M 166506 - M 166507

Oswajanie przez bajanie to nie tylko tomik dobrze napisanych, opatrzonych specjalistycznym komentarzem, tekstów literackich, lecz przede wszystkim

zbiór narracji traktujących o sprawach ważnych, szczególnie z punktu widzenia szeroko rozumianej integracji społecznej. W niewielkiej formie zarysowane zostały wielkie historie dotykające przeżyć i codziennych doświadczeń, z jakimi zmagają się zarówno młodsze, jak i nieco starsze osoby, znajdujące się w sytuacji trudnej emocjonalnie. Spotkanie z bohaterami kolejnych opowieści stwarza szansę na zrozumienie jak różne odcienie może mieć złożony proces osvajania. Co więcej, staje się doskonałą okazją do spojrzenia na siebie samych oraz innych, czasem z zupełnie nowej perspektywy. Pozycja warta polecenia rodzicom, pedagogom, psychologom, nauczycielom i wszystkim tym, którzy zastanawiają się, jak w przystępny sposób rozmawiać z dzieckiem na nietłatwe tematy.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 42. Perfekcyjni do bólu : jak uwolnić się od perfekcjonizmu maskującego depresję i odzyskać zdrowie / Margaret Robinson Rutherford ; przekład: Joanna Gilewicz. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021. - 223 s.**

sygnatura M 170714 - M 170715

Pozwól sobie na niedoskonałość. Odnosisz sukcesy, jesteś osobą energiczną, zorganizowaną, odpowiedzialną, sprawiasz wrażenie kogoś silnego i pozytywnie nastawionego do życia. W rzeczywistości jednak odczuwasz samotność, zagubienie i brakuje ci sił. Twój wewnętrzny głos nieustannie poddaje krytyce wszystko, co robisz, i wywołuje poczucie wstydu, a ty nie pozwalasz sobie na wyrażanie lęku, gniewu czy żalu, by nie zauważono twojej niedoskonałości. I choć nie uważasz tego za depresję, prawdopodobnie jesteś ofiarą jej ukrytej formy. Perfekcyjni do bólu to książka skierowana do osób skrajnie samokrytycznych, napędzanych nierealistycznymi wymaganiami wobec siebie i jednocześnie cierpiących w samotności. Margaret Robinson Rutherford pokazuje, jak krok po kroku zrozumieć perfekcjonizm i ukrytą za nim depresję. Uczy, jak rozpoznawać błędne przekonania na swój temat, jak nawiązać kontakt z tłumionymi emocjami oraz jak się z nimi zmierzyć, by móc rozpocząć proces zmiany. Zawarte w książce konkretne wskazówki pomogą wyciszyć wewnętrznego krytyka i zrozumieć, że prośba o pomoc nie wynika ze słabości, lecz jest oznaką siły. Ten poradnik to pierwszy krok w zrozumieniu i zaakceptowaniu swoich uczuć i początek nowego, mniej perfekcyjnego życia. Opis pochodzi od wydawcy.

- 43. Poradnik dobrego starzenia się : jak sobie radzić z lękiem i depresją w późnym wieku / Julie Erickson, Neil A. Rector ; przekład: Joanna Bilmin-Odrował. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025. - 286 s.**

sygnatura M 177439 - M 177440

Dobre życie w każdym wieku. Z upływem lat w naszym życiu zachodzą znaczące zmiany. Przejście na emeryturę, utrata bliskich czy pojawiające się

problemy zdrowotne czasami napawają lękiem i budzą poczucie utraty kontroli. Starzenie się nie musi jednak oznaczać pogrążenia w smutku – niezależnie od wieku da się bowiem czerpać radość z życia. Julie Erickson i Neil A. Rector opisują przyczyny oraz typowe objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych, mogących pojawić się w późnym wieku. Autorzy tłumaczą, jak dzięki sprawdzonym narzędziom terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) skutecznie poradzić sobie z wyzwaniami, z którymi mierzą się osoby starsze. Korzystając z praktycznych ćwiczeń, nauczysz się zauważać niepokojące emocje oraz rozwijać umiejętność elastycznego myślenia. Pomogą ci one przestać się zamartwiać i zacząć prowadzić bardziej aktywne życie. W tej przystępnie napisanej książce znajdziesz również wskazówki, których stosowanie pozwoli uniknąć nawrotów lęku czy depresji [...].

Opis pochodzi od wydawcy

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

sygnatura M 161492 + CD

"Terapia poznawcza oparta na uważności to efektywny sposób na poprawę stanu zdrowia psychicznego i uwolnienie się od depresji. Jej skuteczność została potwierdzona za pomocą prób klinicznych przeprowadzanych na całym świecie. Przedstawiony w książce program składa się z ośmiu tygodni. Autorzy proponują konkretne ćwiczenia rozwijania uważności na każdy z nich. Praktyki te, wzbogacone o przemyślenia i wątpliwości, narzędzia pozwalające na śledzenie swoich postępów oraz pomocne komentarze, prowadzą krok po kroku do zmiany. Instrukcje do ćwiczeń uważności zostały zawarte na płycie dołączonej do publikacji. Czy można wyobrazić sobie coś wspanialszego? Dzięki przystępnej formie każdy może skorzystać z tego, opartego na badaniach naukowych, sposobu leczenia depresji. "

Prof. Marsha M. Linehan, ABPP, Uniwersytet Waszyngtoński

Opis pochodzi od wydawcy

- 45. Przewodnik po terapii IFS : system wewnętrznej rodziny - praca z traumą, zaburzeniami lękowymi, depresją, PTSD i uzależnieniami / Frank G. Anderson, Martha Sweezy, Richard C. Schwartz ; przekład: Agnieszka Koluch-Horbowicz. - Wydanie II. - Poznań : Fundacja Miejsce Ludzi : we współpracy z DU sp. z o.o., 2021. - 230 s.**

sygnatura M 172239 - M 172240

System Wewnętrznej Rodziny (IFS) to metoda psychoterapii, która zyskuje w Polsce coraz większe uznanie. Podręcznik napisany przez F. Andersona, M. Sweezy oraz R. Schwartza drobiazgowo opisuje poszczególne fazy procesu IFS, który pozwala uzyskać większą samoświadomość, poznać pozytywne intencje dysfunkcyjnych mechanizmów, dotrzeć do źródła emocjonalnych

obciążeń i uwolnić się od nich w życzliwy i pełen szacunku sposób, dzięki czemu zostają rozwiązane wewnętrzne konflikty, a w psychice pojawia się więcej spokoju i przestrzeni. Autorzy szczegółowo wyjaśniają założenia IFS, które mówią o tym, że człowiek jest systemem składającym się z części, które niosą swoje przekonania, uczucia i zachowania; oraz JA, które z energią spokoju, ciekawości i współczucia ma zdolność uzdrawiania naszych zranionych części i wprowadzania harmonii do wewnętrznej rodziny. Prezentują sposoby zapoznawania klientów z tym podejściem. Tłumaczą, jak ważne jest, by terapeuta pozostawał podczas sesji w energii JA, a także potrafił zająć się własnymi częściami, które uaktywniają się w reakcji na słowa klienta. Dzięki załączonym zapisom przykładowych sesji, ćwiczeniom oraz medytacjom książka staje się skarbnicą wiedzy na temat podejścia IFS. Opis pochodzi od wydawcy.

46. Psychodietetyka jelitowa : jak mikrobiota kształtuje emocje, myśli i nawyki żywieniowe / Paulina Szymczak-Iwanicka. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2025. - 287 s. sygnatura M 178345

Pierwszy w Polsce kompleksowy przewodnik ukazujący rolę jelit w leczeniu depresji i zaburzeń odżywiania w ujęciu holistycznym, który łączy praktykę kliniczną z aktualną nauką na temat znaczenia mikrobioty jelitowej w zdrowiu psychicznym, powstawaniu i utrzymywaniu zaburzeń odżywiania oraz leczeniu depresji. Jest konkretnym narzędziem, napisanym przystępnym językiem dla szerokiego grona odbiorców. W odróżnieniu od klasycznych publikacji, książka przedstawia pełny obraz mechanizmów, w których przewlekły stres, niedożywienie i zaburzenia mikrobioty prowadzą do błędnego koła stanów zapalnych, deregulacji neuroprzekaźników i zaburzeń hormonalnych między jelitami a psychiką utrwalających objawy chorobowe. Kierowana jest nie tylko do specjalistów (dietetyków klinicznych, psychodietetyków, psychoterapeutów, psychologów, psychiatrów, lekarzy internistów, pediatrów i lekarzy rodzinnych), lecz także do studentów nauk medycznych i psychologicznych, rodziców i bliskich osób z zaburzeniami odżywiania i depresją, samych pacjentów w procesie zdrowienia oraz organizacji i grup wsparcia. Opis pochodzi od wydawcy.

47. Psycho-logika : skąd biorą się problemy ze zdrowiem psychicznym i jak je zrozumieć / Dean Burnett ; przekład: Bożena Józwiak. - 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. Radość życia czyli Jak zwyciężyć depresję : terapia zaburzeń nastroju /** David D. Burns ; przedmowa Aaron T. Beck ; przekład: Robert Filipowski. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2022. - 554 s.

sygnatura M 173446

Przetestowana klinicznie, niefarmakologiczna terapia depresji. Lęk, poczucie winy, pesymizm i niskie poczucie własnej wartości można wyleczyć również bez pomocy leków. Książka wybitnego psychiatry Davida D. Burnsa zawiera proste i sprawdzone przez naukę zasady i techniki, które pozwolą nauczyć się sterować i kontrolować zmiany nastroju i autodestrukcyjne zachowania oraz rozwinąć w sobie pozytywne nastawienie do życia. Dowiedz się, jak działają nowoczesne i skuteczne metody zmiany nastroju, jak wychodzić z depresji i zmniejszać poziom dojmującego lęku. Ta niezwykła książka pomoże Ci: rozpoznać, co powoduje wahania nastroju, zdusić w zarodku negatywne uczucia, pozbyć się poczucia winy, radzić sobie z wrogością i krytyką, pokonać uzależnienie od miłości i aprobaty innych, zbudować poczucie własnej wartości, czuć się dobrze każdego dnia.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 49. Równia wznosząca : pokonaj depresję z pomocą neuronauki /** Alex Korb ; wstęp Daniel J. Siegel ; przekład: Katarzyna Sapeta-Czajka. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019. - 236 s.

sygnatura M 167679 - M 167680

"Depresja przypomina często równię pochyłą, po której z dnia na dzień zsuwamy się w przepaść pełną smutku, zmęczenia i apatii. Z pomocą w takim przypadku może przyjść neuronauka zajmująca się badaniem układu nerwowego. Alex Korb, neuronaukowiec z wieloletnim stażem, w przystępny sposób przybliży wiedzę dotyczącą naszych emocji, myśli i zachowań oraz objaśnia procesy mózgowo będące przyczyną depresji. Autor dowodzi, że choć nie ma jednej efektywnej metody leczenia tej choroby, istnieje wiele prostych sposobów, takich jak codzienny spacer w promieniach słońca czy wypracowanie dobrych przyzwyczajeń, aby zmienić aktywność i skład chemiczny swojego mózgu. Zaproponowane w książce liczne i łatwe w zastosowaniu porady odmieniają sposób funkcjonowania mózgu, a rezultatem

tych zmian jest poprawa nastroju, powrót energii życiowej i stopniowe wychodzenie z depresji. Wszystko to stworzy równię wznoszącą w kierunku szczęśliwszego i zdrowszego życia. Publikacja ta zawiera przystępnie napisane neuronaukowe wytłumaczenie przyczyn depresji, jak również przedstawia konkretne kroki, których podjęcie prowadzi na „równię wznoszącą” pozwalającą wyjść z depresji. Korb tłumaczy zagadnienia neuronaukowe w prosty i przejrzysty sposób oraz prezentuje, jak różne zakłócenia w funkcjonowaniu mózgu mogą wywoływać rozmaite objawy depresji." Elyn Saks, profesor i wykładowca prawa, psychologii, psychiatrii oraz nauk behawioralnych na Gould School of Law Uniwersytetu Południowej Kalifornii.

Opis pochodzi od wydawcy.

50. **Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji : bez leków i terapii** / David Servan-Schreiber. - Wydanie II. - Białystok : Wydawnictwo Vital, 2018. - 348 s.

sygnatura M 167220

Narastający stres, lęki, często też depresja. Kto z nas tego nie odczuwał? Żyjemy szybko, coraz trudniej nam zadbać o swój dobry stan psychiczny. Aby złagodzić objawy lęku i depresji, miliony ludzi sięgają po leki, decydują się na drogą psychoterapię. Czy jest jakaś alternatywa? Czy samemu można zwalczyć depresję? Okazuje się, że tak! Jak dowodzą najnowsze badania naukowe, istnieją metody, które są bardziej skuteczne, a chorzy znów mogą cieszyć się życiem, zapomnieć o lęku i stresie. Klucz do sukcesu jest w nas samych! Ta książka poprowadzi Cię przez najnowsze techniki samoleczenia, dzięki którym uwolnisz wrodzony potencjał do samouzdrawiania, który drzemie w każdym z nas.

Opis pochodzi od wydawcy.

51. **Świadomą drogą przez depresję : wolność od chronicznego cierpienia** / Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn ; przekład: Paweł Listwan. - Wydanie II poprawione. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna owca, copyright 2023. - 315 s.

sygnatura M 174937 - M 174938

Jeśli kiedykolwiek zmagaliście się z depresją, możecie nabrać otuchy. Prosta, ale skuteczna metoda, polegająca na obejmowaniu najtrudniejszych emocji i przeżyć życzliwą, wolną od osądzania uwagą, pomoże wam przerwać raz na zawsze błędne koło cierpienia. Czterej wybitni specjaliści objaśniają, dlaczego próby uwolnienia się od złego nastroju poprzez myślenie albo siłą woli, tylko go pogłębiają. Korzystając z doświadczeń medytacyjnych Wschodu oraz terapii poznawczej, pokazują, jak zmienić pograżające w rozpacz mentalne nawyki - obsesyjne rozmyślenia czy samooskarżenia - i dzięki temu lepiej sobie radzić z wyzwaniami życia. Każdy, kto chce odzyskać nadzieję i dobre samopoczucie, znajdzie pomoc w tej książce oraz dołączonym zestawie

medytacji. Czy zmagasz się z depresją, czy też po prostu pragniesz lepiej zrozumieć własny umysł i emocje, to książka dla ciebie. Nasze społeczeństwo przeżywa epidemię depresji, więc życzyłbym sobie rozpowszechnienia tej sensownej formy terapii. - Doktor med. Andrew Weil, autor książki W 8 tygodni do zdrowia. To najlepsza książka z dziedziny samopomocy od czasu przełomowego dzieła Davida D. Burnsa Radość życia. Dostarcza praktycznych strategii uwalniających od depresji we własnym życiu. - Z recenzji w `Library Journal`.
Opis pochodzi od wydawcy.

52. Terapia poznawcza depresji oparta na uważności : profilaktyka nawrotów

/ Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale ; przekład: Robert Andruszko. - Wydanie II. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. - 478 s.

sygnatura M 174273 - M 174274

„Mindfulness Based Cognitive Therapy jest ogromnym osiągnięciem. Metoda ta, oparta na dużej liczbie spójnych prac eksperymentalnych, dowiodła swej skuteczności w redukowaniu nawrotów depresji [...]. Niniejsze drugie wydanie spotka się z powszechnym uznaniem terapeutów; uaktualniono każdy rozdział i dodano liczne nowe praktyczne pomoce, w tym ćwiczenia i ulotki”. David M. Clark, DPhil, Wydział Psychologii Eksperymentalnej, Uniwersytet w Oksfordzie, Wielka Brytania [...] „To, co ponad dekadę temu zaczęło się jako dobrze przemyślana nowa koncepcja leczenia depresji, zmieniło od tego czasu oblicze terapii poznawczej. W tym naprawdę znakomitym drugim wydaniu autorzy udzielają przejrzystych instrukcji do przeprowadzenia programu MBCT. [...] Terapeuci reprezentujący wszystkie orientacje teoretyczne i poziomy doświadczenia znajdą tu spostrzeżenia i praktyczne umiejętności, które mogą mieć decydujący wpływ na sposób, w jaki uprawiają psychoterapię”. Christopher K. Germer, PhD, prywatna praktyka, Arlington, Massachusetts, Stany Zjednoczone.

Opis pochodzi od wydawcy.

53. Terapia schematów w praktyce : praca z trybami schematów / Arnoud

Arntz, Gitta Jacob ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Sopot : GWP, 2021. - 341 s.

sygnatura M 170609

Terapia schematów – łącząca elementy terapii poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej, Gestalt i teorii przywiązania – cieszy się coraz większą popularnością dzięki potwierdzonej empirycznie skuteczności. Niniejsza książka to obszerny przewodnik po tym podejściu, pokazujący, w jaki sposób praca z trybami pomaga pacjentom z różnymi zaburzeniami osobowości, z zaburzeniami nastroju, z depresją, z zaburzeniami lękowymi czy obsesyjno-kompulsywnymi.

Opis pochodzi od wydawcy.

54. To nie smutek, to depresja : poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie / Monika Kotlarek @psycholog_pisze. - Gliwice : Helion S.A., 2023. - 136 s.

sygnatura M 176584 - M 176585

Obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć depresję? Przeczytaj koniecznie! Okres dojrzewania to w życiu młodego człowieka niezwykle trudny czas. Zmiany zachodzące w ciele i psychice, zawieszenie między już-nie-dzieciństwem a jeszcze-nie-dorosłością, poczucie niezrozumienia — to tylko wybrane czynniki stojące za nastoletnim buntem. Buntem, za który często brana jest depresja. Łatwo bowiem potraktować jej objawy jako zwykajne rozdrażnienie. Dla nastolatków najmniejsza porażka nierzadko oznacza koniec świata, brak im umiejętności patrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy — trudno więc czasem zauważyć, kiedy naturalna w tym wieku skłonność do izolacji przeradza się w coś o wiele groźniejszego. Tymczasem badania dowodzą, że na depresję chorują już kilkulatki, wśród nastolatków natomiast dotkniętych nią jest około czterech procent, a objawy depresyjne wykazuje nawet co piąty. Tym ważniejsze jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby i rozpoczęcie leczenia. Bez specjalistycznej pomocy nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie: czy moje dziecko ma depresję? Oczywiście ta książka też nie zastąpi wizyty u specjalisty, zawiera jednak wiele cennych wskazówek, które przydadzą się rodzicom — i tym zaniepokojonym, że ich dziecko może być zagrożone, i tym, którzy już przechodzą wraz z nim przez proces terapeutyczny.

Opis pochodzi od wydawcy.

55. Twarze depresji / Anna Morawska. - Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2016. - 446 s.

sygnatura M 161720

Depresja nie jest wymysłem gwiazd z pierwszych stron gazet. To choroba, która może dotknąć każdego. Depresja stygmatyzuje, więc mało kto przyznaje się do niej otwarcie, choć cierpi na nią co dziesiąty Polak. Bohaterowie książki Twarze depresji przełamali lęk i opowiedzieli o nierównej walce z najtrudniejszym przeciwnikiem w swoim życiu. Rozmówcami Anny Morawskiej są m.in.: Andrzej Bober, Tomasz Jastrun, Kamil Sipowicz, Patrycja Sokół, a także ludzie, którzy nie są osobami publicznymi, a zdecydowali się opowiedzieć o swoim „czarnym psie”, jak nazwał depresję Winston Churchill. Choroba towarzyszy im na każdym kroku i trzeba ją „oswoić”, czyli leczyć. Na pytanie: Jak robić to skutecznie? odpowiadają psychiatrzy i psychoterapeuci. Ewa Jastrun, żona Tomasza, zdradza, jak sobie radzi, kiedy mąż mówi, że nie ma już siły żyć, nie ma siły walczyć z kolejnym epizodem depresyjnym. W takim momencie chory nie powinien być sam. „Weź się w garść” to najgorsze, co może usłyszeć. On już jest „w garści”... depresji. Jeśli zdecyduje się na leczenie, chciałby odebrać od otoczenia komunikat: „Nie oceniam. Akceptuję”. Anna Morawska dziennikarka telewizyjna, reporterka w "Panoramie" TVP2,

wcześniej w "Wiadomościach" TVP1. Autorka reportaży społecznych i interwencyjnych dla "Reportera Polskiego" TVP2. Nominowana do nagrody głównej XIX Festiwalu Form Dokumentalnych w Kielcach. Nagradzana za przedstawianie w mediach problemów społecznych. Od 2013 roku prowadzi warsztaty telewizyjne na Uniwersytecie Warszawskim, którego jest absolwentką. Ukończyła również psychologię w SWPS w Warszawie. Jej pasją są podróże po świecie i poznanie ludzi różnych kultur. Opis pochodzi od wydawcy.

56. Umysł ponad nastrojem : zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia / Christine A. Padesky, Dennis Greenberger ; przekład: Małgorzata Cierpisz. - Wyd. II rozszerzone. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. - 342 s.
sygnatura M 162870

Ta książka zmienia życie. Dzięki niej zrozumiesz swoje problemy, nauczysz się je rozwiązywać, a tym samym doświadczać radości i bardziej cieszyć się życiem! Podręcznik pomógł już ponad milionowi czytelników na całym świecie w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych, napadów złości, poczucia winy i wstydu, niskiej samooceny, zaburzeń odżywiania się, uzależnień oraz problemów w związkach. Książka zawiera liczne pytania i wskazówki ułatwiające wprowadzenie fundamentalnych zmian w życiu przy pomocy terapeuty lub samodzielnie. Pierwsze wydanie książki, przetłumaczone na ponad 20 języków, ustaliło standardy wykorzystania terapii poznawczo-behawioralnej przez pacjentów. Wydanie drugie wzbogaciło o wiele nowych treści: rozszerzono fragmenty dotyczące terapii zaburzeń lękowych, a także dodano rozdziały poświęcone wyznaczaniu celów i utrzymywaniu postępów, skale oceny poczucia szczęścia, zapisy wyrazów wdzięczności, nowe ćwiczenia oraz formularze opracowane na podstawie technik uważności, akceptacji i przebaczenia. Opis pochodzi od wydawcy.

57. 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 często czujesz się przytłoczony codziennymi obowiązkami? Czy odliczasz ciągle dni do weekendu lub urlopu z myślą "wreszcie odpocznę"? A gdy następuje wyczekany moment, z przerażeniem odkrywasz, że zbyt wiele się nie zmieniło? Nie trać więcej czasu i nerwów, sprawdź, jak możesz sobie pomóc! Pozycja "Uspokój swój mózg" podchodzi do kwestii samopoczucia ludzi z innej perspektywy - biologii. Autor książki korzystając z najnowszych badań, własnej wiedzy oraz rozmów z pacjentami, przekazuje w przystępny sposób, co wpływa na nasze emocje oraz jakie kroki powinniśmy podejmować, aby traktować lepiej samych siebie i co się z tym wiąże, czuć się

lepiej. Mimo że lista posiadanych dóbr materialnych stale się wydłuża, bardzo często nie jesteśmy w stanie z niej korzystać i czerpać radości. W czasach kiedy z każdej strony jesteśmy zalewani informacjami - i to zazwyczaj tymi negatywnymi- oraz na każdym rogu dopada nas stres, zainteresowanie się zdrowiem i spokojem własnej głowy powinno stać się priorytetem.
Opis pochodzi od wydawcy.

58. Uwolnij się od depresji raz na zawsze : zindywidualizowane podejście, które daje nową nadzieję na trwałą ulgę / Gregory L. Jantz z Keith Wall ; przekład: Paweł Borkowski. - Kraków : eSPe, 2022. - 293 s.
sygnatura M 174013

"Uwolnij się od depresji raz na zawsze" Gregory'ego Jantza to nie jest zwykły poradnik, ale spojrzenie na depresję okiem fachowca, człowieka, który jej leczeniu poświęcił kawał swego życia. Doktor Gregory Jantz jest twórcą holistycznego podejścia w leczeniu depresji. Polega ono na zwróceniu uwagi na wszystkie aspekty życia człowieka, przyjrzeniu się nie tylko naszym stanom psychicznym, ale też naszemu ciału, diecie, sposobowi odżywiania i przede wszystkim, relacjom z innymi ludźmi. Depresję leczy się farmakologicznie i za pomocą psychoterapii. Niestety, przy tradycyjnych metodach leczenia nie można jej całkowicie wyleczyć, bowiem ma tendencję do nawracania. Dr Jantz stara się w swej książce udowodnić, że depresji można pozbyć się raz na zawsze. Metody, jakie proponuje, dotyczą wprowadzania zmian w wielu dziedzinach życia człowieka równocześnie. Chodzi o to, by nie tylko leczyć objawy depresji, ale starać się zapobiegać przyczynom jej powstawania. Źródła depresji bywają rozmaite i jeśli je odkryjemy i postaramy się usunąć przyczyny powstawania choroby, zwycięstwo nad nią jest możliwe. Poradnik psychologiczny "Uwolnij się od depresji raz na zawsze" może przynieść ulgę i okazać się pomocą dla wszystkich, którzy zmagają się z tą podstępną chorobą. Jest w końcu dziełem człowieka, którego metody od lat wdrażane są w leczeniu depresji w USA. Warto sięgnąć po tę pozycję, z czystym sumieniem można ją polecić osobom zainteresowanym leczeniem depresji.
Opis pochodzi od wydawcy.

59. W dolinie cierpienia : o depresji młodzieży / Daria Jęczyńska. - Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024. - 270 s.
sygnatura M 177013 - M 177014

Panika. Niedowierzenie. Frustracja. Złość. Strach. Smutek. Wyrzuty sumienia... Co czujesz, gdy słyszysz słowo depresja? Wiele trudnych odczuć ma swoje źródło w niezrozumieniu tej choroby. Jeśli Twoje dziecko lub inna bliska Ci młoda osoba zмага się z depresją, ta książka jest dla Ciebie. Autorka pokazuje, jak wygląda dolina cierpienia, w której ugrzązł nastolatek i w jaki sposób można go z niej wydobyć. Żaden poradnik nie wyleczy nikogo z depresji, jednak solidna porcja wiedzy przedstawiona przez Darię Jęczyńską przybliży Cię do zrozumienia istoty tej strasznej choroby. Dzięki temu będziesz

wsparciem dla dziecka i pomożesz mu przejść przez najtrudniejsze dni. W środku znajdziesz: A) Teorię: definicję, przyczyny, fakty i mity na temat depresji, objawy, znaczenie mediów społecznościowych w rozwoju tej choroby? B) Prawdziwe historie nastolatków zmagających się z depresją. C) Konkretnie podpowiedzi dla rodziców i nauczycieli: co mówić, jak wspierać, jak zapobiegać...

Opis pochodzi od wydawcy.

60. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi ; przekład: Agnieszka Cioch. - Sopot : GWP, 2019. - 168 s.

sygnatura M 167963 - M 167964

Autorzy bestsellerowej książki „W pułapce myśli” powracają do Ciebie z kontynuacją swojego poradnika, który tym razem kierują przede wszystkim do ludzi młodych, nastolatków znajdujących się u progu dorosłości. Porzucenie dzieciństwa i wkroczenie w świat ludzi dorosłych nie zawsze przebiega płynnie. W zdecydowanej większości przypadków to etap burzliwy. Nie radzisz sobie z problemami, jakie Cię dotyczą? Presja otoczenia, wątpliwości, stres związany z kolejnymi egzaminami i koniecznością podejmowania ważnych, życiowych decyzji potrafią wpędzić młodego człowieka nawet w depresję. Dowiedz się, jak nie poddać się emocjom i wyjść z problemów okresu dorastania obronną ręką. W książce autorzy radzą, w jaki sposób odnaleźć cel w życiu i czym powinieneś kierować się w dążeniu do szczęścia. Możliwe rady te przydadzą się i Tobie, a może dodasz dzięki nim pewności siebie swojemu synowi lub córce? Atutem książki „W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem” jest to, że napisano ją prostym, zrozumiałym dla każdego językiem. Jej idea bez trudu dotrze do młodego czytelnika. Przekonaj się o tym sam po lekturze tej pozycji.

Opis pochodzi od wydawcy.

61. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi ; przekład: Agnieszka Cioch ; [redakcja merytoryczna: Hubert Czupała]. - Sopot : GWP, 2025. -168 s.

sygnatura M 177694

62. W pułapce myśli : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem : terapia ACT / Steven C. Hayes, Spencer Smith ; przekład : Aleksander Wojciechowski. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. - 302 s.

sygnatura M 167969 - M 167970

Co czyni ją tak wyjątkową? Stanowi ona doskonałe połączenie wyników najnowszych badań z niezwykle skutecznymi i praktycznymi poradami do wykorzystania od zaraz. Pełen wiedzy i humoru tekst został napisany

niezwykle przystępnym językiem, pozbawionym szampowego żargonu psychologicznego, dzięki czemu czyta się go jednym tchem. Dzięki temu "W pułapce myśli" to nie tylko fascynujący przewodnik po ludzkim umyśle, ale przede wszystkim rewolucyjne narzędzie służące zmianie własnego życia. Zgodnie z główną tezą książki cierpienie psychiczne jest nieodłączną częścią życia. Nie da się uniknąć przykrych doświadczeń, trudnych emocji, rozczarowań, stresu czy negatywnych myśli. Możemy jednak nauczyć się funkcjonować mimo bolesnych przeżyć. Autorzy proponują zupełnie nowe podejście do starych problemów natury psychicznej: depresji, lęku, stresu czy chronicznego bólu. Terapia ACT (terapia akceptacji i zaangażowania), na której założeniach opiera się książka, uczy, jak zamiast koncentrować się na bolesnych przeżyciach i toksycznych emocjach, być bardziej uważnym na bieżącą chwilę i skupić się na tym, co jest naprawdę ważne. Opis pochodzi od wydawcy.

63. W sieci kryzysu : od hejtu do samobójstw : jak szkoła może pomóc młodemu? / Małgorzata Celuch, Marzenna Czarnocka, Bożena Małkowska-Baranowska, Edyta Palicka, Natali Perek, Julia Przybył, Agata Staroń, Agnieszka Stebelska, Bożena Winczewska. - Warszawa : Wiedza i Praktyka sp. z o.o., 2025. - 214 s.

sygnatura M 177510 - M 177511

Publikacja *W sieci kryzysu. Od hejtu do samobójstw - jak szkoła może pomóc młodemu?* to praktyczny przewodnik dla nauczycieli, wychowawców, dyrektorów szkół i wszystkich dorosłych, którzy chcą lepiej rozumieć, rozpoznawać i skutecznie reagować na symptomy depresji, przemocy, hejtu oraz prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Pokazujemy, jak budować sieć wsparcia w szkole i poza nią, jak rozmawiać o trudnych emocjach, jak przeciwdziałać eskalacji problemów i jak skutecznie interweniować, zanim będzie za późno. Uzupełnieniem są liczne przykłady postępowania, procedury, scenariusze zajęć.

Opis pochodzi od wydawcy.

64. Wybrakowani, bezwartościowi, wadliwi : zmień autodestrukcyjne przekonania dzięki technikom terapii schematów oraz ACT / Matthew McKay, Michael Jason Greenberg, Patrick Fanning ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot : GWP, 2023. - 196 s.

sygnatura M 173937 - M 173938

[...]Autorzy – odwołując się do zasad terapii schematów oraz terapii akceptacji i zaangażowania – proponują sprawdzone metody leczenia ran z dzieciństwa, przeformułowania własnej historii i zwrócenia się ku własnym wartościom i celom. Pomogą ci odkryć, co ma dla ciebie największe znaczenie, i to będzie cię motywować do zmiany. Nauczysz się uwalniać z pułapek myślowych, które sprawiają, że przytłacza cię przygnębienie, poczucie beznadziei i zablokowania. Poznasz sposoby rozwijania elastyczności psychologicznej

oraz uwalniania się od ograniczających cię przekonań i niezdrowych stylów radzenia sobie. Spójrzysz na siebie z życzliwością i współczuciem, co stanowi doskonale antidotum na nadmierny samokrytycyzm. [...]

Opis pochodzi od wydawcy.

- 65. Wypalone dzieci : o presji osiągnięć i pogoni za sukcesem / Michael Schulte-Markwort ; przekład: Małgorzata Guzowska. - [Słupsk] : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2017. - 318 s.**

sygnatura M 163604 - M 163605

Dzieci również mogą się wypalić. Presja, której podlegają, jest nie do wytrzymania. Muszą mieć perfekcyjną stylizację na występ w klasie, idealne oceny, a po zakończeniu lekcji i dodatkowej godzinie języka obcego już czekają na nie trener i nauczycielka gry na pianinie. Dzieci niemal całkowicie poddają się dyktatowi społeczeństwa, w którym liczy się tylko sukces – i ponoszą tego bolesne konsekwencje. Doświadczony psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort, codziennie diagnozuje u dzieci i młodzieży wypalenie. Swoją książką chciałby nami wstrząsnąć i wywołać dyskusję na temat stresu, który towarzyszy najmłodszym. Nauka i chodzenie do szkoły powinny być dla nich przyjemnością. Tymczasem żyją w świecie, który gna je bez tchu od jednej przeszkody do następnej i zmusza do walki o wątpliwe wartości.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 66. Wytrenuj swój mózg : siedmiotygodniowy program dla osób z zaburzeniami lękowymi i depresją oparty na terapii poznawczo-behawioralnej : poradnik z ćwiczeniami / Seth J. Gillihan ; przekład: Jolanta Grygiel. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. - 237 s.**

sygnatura M 169084, M 169085

Wytrenuj swój mózg oraz uwolnij się od lęku i depresji, by w pełni cieszyć się życiem. Lęk i depresja - niezależnie od stopnia natężenia i częstotliwości występowania - odbierają siły i radość życia. Dr Seth Gillihan, psycholog z wieloletnim doświadczeniem, prezentuje siedmiotygodniowy autorski program terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) pozwalający łagodzić cierpienia pacjenta i zapobiegać nawrotom. Badania wskazują, że CBT jest jedną z najskuteczniejszych form psychoterapii przynoszącej odczuwalną ulgę osobom z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi. [...] Podręcznik ten pomaga: Zrozumieć, czym jest terapia poznawczo-behawioralna; Opanować podstawowe umiejętności poznawczo-behawioralne niezbędne do walki z chorobą; Utrwalić nabyte umiejętności dzięki ćwiczeniom; Stworzyć dostosowany do potrzeb zestaw narzędzi CBT.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 67. Zaburzony umysł : co nietypowe mózgi mówią o nas samych / Eric R. Kandel ; tłumaczenie Dariusz Rossowski. - Kraków : Copernicus Center Press,**

2020. - 336 s.

sygnatura M 168575, M 169177

Zaburzony umysł to autorytatywna wypowiedź wybitnego uczonego, laureata Nagrody Nobla profesora Erika R. Kandela na temat tego, co wiemy o mózgu i powiązanych z nim zaburzeniach. W swej nowej, inspirującej książce Zaburzony umysł Kandel czerpie z bogactwa swych przełomowych badań oraz z prac innych czołowych neurobiologów, zabierając nas na niezwykłą wyprawę w głąb mózgu i podejmuje jedno z najtrudniejszych pytań, przed jakimi dziś stajemy: w jaki sposób nasz umysł, indywidualne poczucie siebie wyłania się z fizycznej materii mózgu? Prowadząc badania naukowe nad zakłóceniami typowej pracy mózgu oraz testując potencjalne terapie, pogłębimy swoją wiedzę o myśleniu, odczuwaniu, pamięci i kreatywności. Dopiero wtedy będziemy mogli zmierzyć się z wielkim pytaniem, w jaki sposób miliardy neuronów generują świadome ja – twierdzi Kandel.
Opis pochodzi od wydawcy.

68. Zakręty życia : rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie / Ewa Woydytło ; opracowanie: Magdalena Rośliniec. - Warszawa : Zwierciadło, 2024. - 263 s.

sygnatura M 176185

Jak dawać sobie radę na zakrętach życia. Życie pełne jest ostrych zakrętów. Ale najważniejsza droga to ta, która prowadzi do nas samych. I wiara w to, że możemy w sobie odkryć zdolności, aby świadomie i z powodzeniem kierować swoim życiem. Zakręty życia to książka dla każdego, komu zależy na podejmowaniu dobrych decyzji i korzystnych zmian. Złe dzieciństwo nie oznacza, że wszystko stracone. Lęki i traumy możesz ośwoić. Poczucie własnej wartości daje ci prawo być takim, jaki jesteś. Wiara w siebie pomaga pokonać każdą trudność. Dbaj o siebie i otaczaj się życzliwymi ludźmi. To podstawa zdrowia psychicznego. Ciesz się tym, co masz zamiast martwić się tym, czego nie masz – to recepta na szczęście. Depresja to nie fanaberia, lecz ciężka choroba. Nie lekceważ jej. Gdy związek się rozpada, upewnij się, czy to kryzys bez wyjścia czy do rozwiązania.
Opis pochodzi od wydawcy.

69. Zdrowie psychiczne : mity i fakty / Hal Arkowitz, Scott O. Lilienfeld ; przekład: Piotr J. Szwajcer. - Stare Groszki ; Warszawa : Wydawnictwo CiS, 2018. - 415 s.

sygnatura M 170228

Kolejna po "50 wielkich mitach psychologii popularnej" książka profesora Scotta Lilienfelda (i współautorów), tym razem demaskująca mity wokół zdrowia psychicznego i ukazująca realne osiągnięcia i możliwości współczesnej psychiatrii.
Opis pochodzi od wydawcy.

70. Zespół stresu postpandemicznego : o zdrowiu psychicznym Polaków w obliczu pandemii / Jakub B. Bączek, Rafał Ohme. - Warszawa : JBB International, 2022. - 208 s.

sygnatura M 174813

Nasze mózgi potrafią się adoptować. Są w swoim funkcjonowaniu wręcz genialne. Trzeba jednak przyznać, że to, co się dzieje na świecie ostatnimi czasy, jest dla ludzi bardzo wymagające. W tej książce zastanawiamy się, jakie są i jakie będą skutki pandemii. Zarówno z punktu widzenia neuronauki, jak i treningu mentalnego. Podajemy szereg rozwiązań i ćwiczeń, które pomogą nam wejść w tak zwaną \"nową normalność\".

Opis pochodzi od wydawcy.

71. Zrozumieć depresję / Piotr Krawczyk. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2025. - 200 s.

sygnatura M 178291 - M 178292

Jeśli zmagasz się z depresją, chcesz ją lepiej zrozumieć albo pomóc komuś bliskiemu, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Jako lekarz psychiatra często słyszę od pacjentów i ich rodzin pytania pełne niepokoju. W tym poradniku wyjaśniam więc, czym jest depresja, skąd się bierze, jak się objawia i jak można ją skutecznie leczyć. Zebrałem tu najnowszą wiedzę medyczną, praktyczne wskazówki i codzienne doświadczenia dotyczące depresji, które opisuję jasno, z empatią, a jednocześnie rzetelnie. Znajdziesz tu: odpowiedzi na najczęstsze pytania zadawane lekarzom przez pacjentów, wyjaśnienie mechanizmów powstawania depresji, wiedzę o terapii, lekach i zaburzeniach współistniejących z depresją. To nie tylko książka o depresji – to praktyczny przewodnik dla pacjentów i ich rodzin, rzetelne źródło wiedzy, które pomaga lepiej zrozumieć, co się dzieje w psychice chorego. [...]

Opis pochodzi od wydawcy.

72. Żyłkę zawsze noszę przy sobie : depresja dzieci i młodzieży /

Małgorzata Gołota. - Poznań : Filia, 2022. - 350 s.

sygnatura M 172627

Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że z roku na rok rośnie liczba prób samobójczych podejmowanych przez młodych ludzi. Rośnie też liczba samookaleczeń. Dzieci często boją się, że zostaną niezrozumiane, że ktoś je oceni jako słabe, leniwe, głupie, uważają, że zawiodły swoją rodzinę. Przede wszystkim jednak boją się, że o ich chorobie dowiedzą się inni. Wstyd jest tu czynnikiem kluczowym. Bardzo ważne jest głośne mówienie o tym, czym jest depresja i do czego prowadzi, jeśli jest nieleczona. [...] Książka „Żyłkę zawsze noszę przy sobie. Depresja dzieci i młodzieży” – dodatkowe informacje. Depresja jest obecnie najczęściej występującą chorobą psychiczną, wciąż jednak przez wielu traktowaną jako temat tabu. Książka „Żyłkę zawsze noszę przy sobie. Depresja dzieci i młodzieży” autorstwa Małgorzaty Gołoty prezentuje wypowiedzi młodych ludzi cierpiących na

depresję, ekspertów, lekarzy i rodziców. To przerażający reportaż ujawniający szokujące fakty dotyczące samobójstw dzieci i młodzieży. Książka Małgorzaty Gołoty „Żyletkę zawsze noszę przy sobie” jest pozycją obowiązkową, nie tylko dla rodziców.

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. **Baby blues i depresja poporodowa a zaburzone więzi w okresie niemowlęcym /** Magdalena Lange-Rachwał // Psychologia w Praktyce. - 2017, nr 3, s.42-43
3. **Bajkoterapeutyczne wsparcie dziecka, którego rodzic zmagą się z depresją /** Maria Kożuchowska // Remedium. - 2024, nr 6, s. 29-30
4. **Cena za męskość. Depresja /** Joanna Strzałko // Charaktery. - 2025, nr 3-4, s. 52-56
5. **Cierpieć po męsku, czyli o zjawisku męskiej depresji /** Marcin Capiga // Charaktery. - 2025, nr 3-4, s. 58-62
6. **Czemu oni boją się życia? /** Lidia Ippoldt, Roksana Kociołek-Kaszyńska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2020, nr 10, s. 48-50
7. **Czy grozi nam instadepresja? Czy inni naprawdę mają lepiej?/** Katarzyna Kucewicz // Charaktery. - 2020, nr 8, s. 38-43
8. **Czy media społecznościowe winne są śmierci brytyjskiej nastolatki? /** Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2023, nr 1, s. 15-17
9. **Depresja dzieci i młodzieży /** Ewelina Prędką-Pawlun // Remedium. - 2023, nr 7-8, s. 43-44
10. **Depresja jako tłumiona złość w systemie rodzinnym /** Angelika Szelałowska-Mironiuk // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 3, s. 23-28

11. **Depresja lekooporna - najnowsze metody terapii** / dr n. med. Piotr Marcinowicz // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 5, s. 5-12
12. **Depresja, lęk i bezsenność – kobiece dolegliwości?** / Katarzyna Gustavsson, Adam Wichniak // Psychologia w Praktyce. - 2021, nr 1, s.56-60
13. **Depresja nastolatków** / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2021, nr 3, s. 61-63
14. **Depresja nastolatków - o towarzyszeniu klientce w zmaganiu się z depresją z perspektywy psychoterapeutki** / prof. UAM dr hab. Hanna Kubiak // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 21-29
15. **Depresja poadopcyjna - przyczyny, profilaktyka, wsparcie** / Katarzyna Kwiatkowska // Remedium. - 2021, nr 4, s. 18-19
16. **Depresja u dzieci w wieku wczesnoszkolnym** / Dorota Zająć // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 9, s. 34-39
17. **Depresja u mężczyzn po 50. roku życia - myśli i próby samobójcze : diagnostyka i psychoterapia** / Marta Pindral // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 1, s. 63-68
18. **Depresja w Dolinie Muminków?** / Adam Zemelka // Charaktery. - 2024, nr 11-12, s. [62]-66
19. **Depresja wśród dzieci i młodzieży** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2018, nr 10, s. 2-4
20. **Depresja z pogranicza** / Stanisław Porczyk // Charaktery. - 2019, nr 4, s. 38-42
21. **Depresyjnym nastolatkom można pomóc - cz. I** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2018, nr 9, s. 10-11
22. **Diagnoza różnicowa PTSD z depresją reaktywną** / Marta Pindral // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 5, s. 55-60
23. **Gdyby depresja miała twarz, byłaby licealistką** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2023, nr 5, s. 8-11
24. **Interwencje pozytywne : praca na zasobach w kontekście pracy nad poczuciem własnej wartości i własnej skuteczności w terapii depresji** / Dominika Wrońska // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 6, s. 26-31

25. **Jak rozpoznać depresję** / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2019, nr 4, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 68-72
26. **Jakoś to się ułoży...** / Przemysław Kaca // Remedium. - 2022, nr 6, s. 24-27
27. **Kiedy dół staje się chorobą** / Kaja Wojciechowska, Katarzyna Szaulińska // Charaktery. - 2017, nr 2, s. 50-53
28. **Kiedy życie boli - studium przypadku nastoletniej pacjentki** / Agnieszka Wilczyńska // Psychologia w Praktyce. - 2019, nr 6, s. 40 – 51
29. **Kobieta cierpiąca na depresję poporodową - współpraca interdyscyplinarna na linii seksuolog - psychoterapeuta** / Olga Olszewska // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 6, s. 63-70
30. **Letnia depresja rodziców** / Agata Sierota // Remedium. - 2021, nr 7/8, s. 24-25
31. **Młode głowy wołają o pomoc** / Marta Nowakowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2023, nr 6, s. 40-43
32. **Młody człowiek na zakręcie** / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2021, nr 11, s. 28-30
33. **Nastolatek w kryzysie zdrowia psychicznego** / Martyna Wojciechowska. Rozm. przeprowadziła Joanna Flis // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 34-41
34. **Oblicza depresji** / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2020, nr 9, s. 10-11
35. **Oswoić lęk, czyli jak być nastolatkiem** / Maria Engler // Remedium. - 2022, nr 11, s. 29-30
36. **Perfekcyjnie ukryta depresja** / Rozm. przeprowadziła Margaret Robinson Rutheford, Elżbieta Filipow // Charaktery. - 2022, nr 2, s. 48-52
37. **Po nic** / Paweł Pilich // Charaktery. - 2025, nr 1-2, s. [38]-39
38. **Podłoże neurobiologiczne zaburzeń psychicznych u mężczyzn** / Urszula Struzikowska-Marynicz // Psychologia w Praktyce. - 2021, nr 2, s. 55-60
39. **Praca z nastolatkiem, który doświadcza wykluczenia z grupy rówieśniczej, szykanowania i depresji : studium przypadku** / Paulina Mikołajczyk // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 2, s. 32-36
40. **Praca z przemocą seksualną w protokole przedłużonej ekspozycji** / Magdalena Lange-Rachwał // Psychologia w Praktyce. - 2021, nr 3, s. 24-31

41. **Próby samobójcze i samookaleczenia** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2019, nr 4, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 73-78
42. **Przemoc w masce depresji** / Adam Chojnacki // Niebieska Linia. - 2016, nr 1, s.1-4
43. **Regulacja emocji a ryzyko nawrotu w depresji** / Anna Cwojdzńska // Psychologia w Praktyce. - 2017, nr 5, s. 56-61
44. **Regulacja emocji a ryzyko nawrotu w depresji cz.II** / Anna Cwojdzńska.// Psychologia w Praktyce. - 2017, nr 6, s.50-53
45. **Smutny czy chory?** / Bogdan de Barbaro // Charaktery. - 2019, nr 2, s. 44- [45]
46. **Stres czy depresja?** / Katarzyna Koper // Charaktery. - 2021, nr 10, s. 36-37
47. **Stres na czerwonej planecie** / Kirsten Weir // Charaktery. - 2019, nr7, s. 38-42
48. **Ślepe zaułki unikania stresu** / Agnieszka Czubak // Charaktery. - 2022, nr 10, 20-24
49. **Terapia depresji w okresie okołomenopauzalnym** / dr n. med. i n. o zdr. Ewa Laskowska // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 1, s. 47-52
50. **Toksyczne piękno Instagrama** / Sylwia Pawłowska.// Remedium. - 2022, nr 4, s. 9-12
51. **Ukryta depresja u mężczyzn a uzależnienie od alkoholu** / Joanna Santura // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 2, s. 20-25
52. **Uważność - sprawdzone narzędzie w profilaktyce nawrotów depresji. Terapia poznawcza depresji oparta na uważności** / Monika Kuźelewska-Turczynowicz // Psychologia w Praktyce. - 2025, nr 2, s. 24-30
53. **Wsparcie dla uczniów z depresją** / Bogdan Bugdalski // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2019, nr 4, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 80-83
54. **Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży** / Małgorzata Kuśpit // Remedium. - 2016, nr 11, s. 1-5
55. **Zaburzenia depresyjne u dzieci** / Agnieszka Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 4, s. 42-44

56. **Zaburzenia depresyjne u nastolatków - psychodynamiczne podejście do diagnozy i planowania leczenia** / Piotr Halkiewicz // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 5, s. 30-36
57. **Zaburzenia lękowe czy zaburzenia nastroju - jakie przejawy umożliwiają ich rozpoznanie u ucznia i właściwą reakcję?** / Anna Krawczyk // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2022, nr 2-3, s. 33-38
58. **Zajęcia z psychodietetyki dla dzieci i młodzieży - cd.** / Ewelina Prędka-Pawlun // Remedium. - 2019, nr 12, s. 16-18
59. **Zdrowie psychiczne najmłodszych dzieci : zaburzenia nastroju i depresja przedszkolaków** / Marlena Stradomska // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 3, s. 6-11
60. **Zrozumieć smutek** / Mieczysław Wojciechowski // Remedium. - 2017, nr 6, s. 22-23