

KONDYCJA PSYCHICZNA

1. Alfabet empatii: żyj w zgodzie ze sobą i innymi: porozumienie bez przemocy w praktyce / V. Lorenc, J. Berendt, Warszawa: Sensus, COP, 2024
2. Autoagresja w teorii i praktyce psychologicznej / S. Michałowska, Szczecin: Wyd. Nauk. Uniw. Szczecińskiego, 2025
3. Blizny, które mówią więcej niż słowa : samouszkodzenia nastolatków : zrozum, wesprzyj, pomóż... / D. Jęczmińska, Warszawa: psychologiadziecka.org, 2025
4. Ból emocjonalny: strategie i ćwiczenia, dzięki którym poradzisz sobie z cierpieniem psychicznym / M. McKay, P. Fanning, E. Pool, Sopot: GWP, 2024
5. Co cię wzmacnia: jak żyć pełnią życia w obliczu zmian i niepewności dzięki technikom terapii akceptacji i zaangażowania / L. Hayes, J. Ciarrochi, A. Bailey; przekł. S. Pikiel; Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psycholog, 2024
6. Czy potrzebujesz terapii? / K. Horney, Ożarów Mazowiecki: Bellona, 2025
7. Dekalog leczenia depresji: kompendium / M. Siwek, Warszawa: ITEM Publishing, 2024
8. Depresja: wszystko, co warto wiedzieć / J. Rottenberg; red. nauk. polskiego wyd. K. Kucharska; przeł. A. Jaworska-Surma, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2024
9. Depresja nastolatka: możesz pomóc!: poradnik dla rodziców / B. Białecka, Warszawa: Eureka, cop. 2025
10. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?: jedyny w swoim rodzaju przewodnik po stresie, chorobach z nim związanych i tym, jak to wszystko ogarnąć / R. M. Sapolsky; przeł. M. Guzowska-Dąbrowska; Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2025
11. Ewangelia wellnessu: fałszywa obietnica dobrostanu / R. Raphael, Wołowiec: Wydawnictwo Czarne, 2025
12. Gdy zabraknie cienia: z perspektywy praktyki terapeutycznej / M. Talarczyk, Poznań: Wyd. Naukowe SILVA RERU, 2024
13. Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa / M. Wasilewska, M. Szubrycht, Kraków: MANDO, 2024
14. Jak trauma i poczucie bezpieczeństwa wpływają na nasze życie : perspektywa poliwalgalna / S. Porges, S. W. Porges; Kraków: Wyd. Uniw. Jagiellońskiego, 2025
15. Lęk przed innymi: jak radzić sobie z lękiem społecznym / Ch. André, P. Légeron, Warszawa: PWN, 2025
16. Lęk przed lękiem: jak radzić sobie z agorafobią i atakami paniki / A. Marchand, A. Letarte, Warszawa: PWN, 2025



KONDYCJA PSYCHICZNA - CZ. 2

17. Miłość własna: o głębszej i szczerzej samoakceptacji / W. Riso; przekł.: B. Łukomska, Łódź: Feeria, 2024
18. Nie wierz we wszystko, co czujesz / R. L. Leahy, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 2024
19. Nutropsychiatria: interwencje żywieniowe w zaburzeniach afektywnych i lękowych / I. Chmiel, D. Łojko, Warszawa: PZWL Wyd. Lekarskie, 2024
20. Odnaleźć swoje miejsce: psychoterapia psychoanalityczna w Polsce / red. J. Świerczyńska, A. Bielawska, Warszawa: Wyd. Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej, 2024
21. Odporność psychiczna: jak sobie radzić z największymi życiowymi wyzwaniami / S. M. Southwick, D. S. Charney, J. M. DePierro; przeł. M. Guzowska, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2024
22. Pierwsza pomoc psychologiczna: jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym? / E. Supińska, Warszawa: PWN, 2024
23. Radykalnie otwarta terapia dialektyczno-behawioralna (RO DBT) w zaburzeniach odżywiania: od nadmiernej kontroli i samotności do zdrowia i udanych relacji / K. D. Hall, E. Astrachan-Fletcher, M. Simic; red. wyd. polskiego K. Sikora; tłum. R. Mitoraj, Wrocław: Edra Urban & Partner, 2024
24. Suma wszystkich strat. Jak ukształtowało cię dzieciństwo / A. Paluszak, Gliwice: Sensus 2026
25. Trauma złożona: Model Tavistock / red. nauk. J. Stubbley, L. Young, Gdańsk: Fundacja Pomorskie Centrum Psychotraumatologii, 2025
26. W dolinie cierpienia: o depresji młodzieży / D. Jęczyńska, Warszawa: Psychologiadziecka.org, 2024
27. Zaburzenia lękowe: rozpoznanie i leczenie / red. nauk. M. Jarema; aut. D. Dudek, K. Cyranka, J. Smolarczyk, M. Anczewska, K. Bliźniewska-Kowalska, J. Heitzman, D. Wołyńczyk-Gmaj, M. Siwek, K. Wojtasik-Bakalarz, Warszawa: PZWL, 2024
28. Zakręty życia: rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie / E. Woydytło; opr. M. Rośliniec, Warszawa: Wyd. Zwierciadło, 2024
29. Zaskakujący dar traumy / E. Shiro; przeł. P. Cieślak, Warszawa: Wyd. Czarna Owca, 2024
30. Zdrowie psychiczne kobiet w ciąży i po porodzie: metody diagnozy dla badaczy i praktyków / A. Brandt-Salmeri, M. Iłska, A. Kołodziej-Zaleska, Warszawa: Difin, 2024
31. Zdrowie psychiczne mężczyzn: pułapki autodestrukcji / red. nauk. K. Kucharska, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2025

