

KONDYCJA PSYCHICZNA

1. Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia / J. Buckworth, R. K. Dishman, P. J. O'Connor, P. D. Tomporowski, red. wyd. polskiego G. Żurek, J. Blecharz, A. Żurek, Wrocław: Edra Urban & Partner, cop. 2023
2. Alfabet empatii: żyj w zgodzie ze sobą i innymi: porozumienie bez przemocy w praktyce / V. Lorenc, J. Berendt, Warszawa: Sensus, COP. 2024
3. 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
4. Czasem czuję mocniej: rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego / A. Jucewicz, Warszawa: Znak Litera Nova, 2022
5. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?: psychofizjologia stresu / R. M. Sapolsky, przeł. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010
6. Gdybym tylko... : jak uwolnić się od żalu, rozpamiętywania i poczucia winy / R. L. Leahy ; tłum. K. Sawczyńska, Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2023
7. Głos wnętrza: jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie / P. A. Levine, przeł. P. Karpowicz, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, cop. 2020
8. Jadłowstręt psychiczny: rozwój intelektualny, potrzeba osiągnięć oraz poziom samoakceptacji u chorych z jadłowstrętem psychicznym / M. Talarczyk, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum, 2023
9. Miłość własna: o głębszej i szczerzej samoakceptacji / W. Riso; przekł.: B. Łukomska, Łódź: Feeria, 2024
10. Natura a zdrowie psychiczne / red. M. Gawrych, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogik, cop. 2022
11. Neuroplastyczność mózgu : proste ćwiczenia i techniki, które wyeliminują złe nawyki, negatywne emocje, stres i depresję / Daniel G. Amen ; tłumaczenie Anna Bergiel. Białystok : Vital, 2023
12. Odetnij napięcie: jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym / R. Ladyne, tłum. J. Okuniewski, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021
13. Odporność psychiczna : jak sobie radzić z największymi życiowymi wyzwaniami / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney, Jonathan M. DePierro ; przełożyła Małgorzata Guzowska. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2024
14. Odzyskać siebie: pozytywny poradnik dla osób, które doświadczyły traumy seksualnej / H. Richmond, przeł. J. Sugiero, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z oo., 2023



KONDYCJA PSYCHICZNA - CZ. 2

15. Pierwsza pomoc psychologiczna : jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym ? / Ewelina Supińska. Warszawa : PWN, 2024
16. Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego / I. Heszen, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013
17. Radość życia czyli Jak zwyciężyć depresję: terapia zaburzeń nastroju / D. D. Burns, tłum. R. Filipowski, Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, cop. 2022
18. Rany i blizny psychiczne: o radzeniu sobie z bolesnymi śladami traum i skrzywdzenia / J. Mellibruda, Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo, 2015
19. Relaks akademicki: przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim / L. Zabłocka-Żytka, K. Dobrenko, M. Weker, Warszawa: Difin, 2023
20. Siła rezyliencji: jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / G. R. Schiraldi, przeł. S. Pikiel, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019
21. Szczęście: [odkrywanie bogactwa psychicznego] / E. Diener, R. Biswas-Diener, przeł. A. Nowak, Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa, 2010
22. Tajemnica odporności psychicznej: jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Ch. Berndt, przeł. E. Kowynia, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015
23. To nie smutek, to depresja: poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie / M. Kotlarek, Gliwice: Sensus, cop. 2023
24. Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa: jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym / G. R. Schiraldi, przeł. S. Pikiel, Sopot: GWP, 2022
25. Uwaga: trening redukcji stresu metoda mindfulness / B. Stahl, E. Goldstein, przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015
26. Zaskakujący dar traumy / Edith Shiro ; przełożył Piotr Cieślak. Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024
27. Zdrowie psychiczne: mity i fakty / H. Arkowitz, S. O. Lilienfeld, przeł. Piotr J. Szwajcer, Warszawa: Wydawnictwo CiS, 2018
28. Zdrowie psychiczne: współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania / E. Wilczek-Rużyczka, M. Kwak, Warszawa: PZWL, 2022

