

Wybrane nowości

styczeń 2019

Już się nie rozumiemy! : jak przeżyć czas trzaskających drzwi / Isabelle Filliozat ; il. Anouk Dubois ; tł. Adriana Celińska. - Kraków : "Esprit" ; 2018.

Sygn. WypRz 247685

Jak przeżyć okres buntu dziecka? Życie z dorastającym dzieckiem przypomina często jazdę kolejką górską. Zmienny nastrój, nieustające kłótnie, bunt, wpadanie w złe towarzystwo, sięganie po używki, czasem całkowite zamknięcie się w sobie i skrajna nieśmiałość, a czasem bycie za wszelką cenę gwiazdą wśród rówieśników... Wydaje się, że tych kilku lat nie można wpisać w żaden schemat. A jednak – istnieją pewne cechy wspólne dla wszystkich nastolatków, a także metody wychowawcze, dzięki którym życie pod jednym dachem z dwunasto-, piętnasto- czy siedemnastolatkiem stanie się prostsze dla nas... i dla naszych dzieci. Dowiedz się, jak porozumieć się ze swoim nastoletnim dzieckiem.



<https://www.empik.com/juz-sie-nie-rozumiemy-jak-przetrwac-czas-trzaskajacych-drzwi-filliozat-isabelle,p1213065329,ksiazka-p>

Pokochaj poniedziałki : jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym? / Joanna Karpeta. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.

Sygn. WypRz 247719

- *Czy na myśl o poniedziałku zaczyna cię boleć brzuch?
- *Czy już w niedzielne popołudnie pogarsza ci się nastrój?
- *Czy tylko w weekendy czujesz, że żyjesz?
- *Czy inni zauważają u ciebie spadek energii i zmiany w zachowaniu?

Jeśli tak, to szybko zacznij działać, ponieważ najprawdopodobniej masz pierwsze objawy wypalenia zawodowego. Na szczęście na wczesnym etapie tego procesu możesz zrobić naprawdę wiele, aby go powstrzymać i uniknąć dalszych negatywnych konsekwencji. Pamiętaj: wypalenie zawodowe jest jak grypa – może dotknąć każdego. Warto zatem wiedzieć, jak się przed nim chronić.

Poznaj historie ludzi takich jak ty: aktywnych zawodowo, będących w (szczęśliwych bądź nie) związkach, mających dzieci i bezdzietnych, lepiej lub gorzej sytuowanych, mających marzenia i ambicje, problemy i rozterki, różne potrzeby i oczekiwania. Dowiedz się, na przykładzie losów pielęgniarki, handlowca, menedżera, nauczycielki, urzędnika i przedsiębiorcy, na czym polega wypalenie zawodowe i jak mu przeciwdziałać, jakie ćwiczenia wykonywać oraz jak postępować w sytuacjach kryzysowych. Skorzystaj z tej skarbnicy wiedzy, rad i wskazówek, aby praca nigdy nie stała się dla ciebie jedynie źródłem frustracji.



<https://www.empik.com/pokochoj-poniedzialki-jak-poradzic-sobie-z-wypaleniem-zawodowym-karpeta-joanna,p1208337480,ksiazka-p>

Praktyczny poradnik terapii wad wymowy : u dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym / Sandra Glej. - Kraków : "Impuls", 2018.

Sygn. WypRz 247721

Poradnik został napisany z myślą o początkujących logopedach, którzy prosto po studiach trafili do zacisznego gabinetu logopedycznego i rozpoczynają pracę pełni wiedzy oraz nadziei. Autorka uważa, że pomocny może być także dla logopedów praktyków, nauczycieli i rodziców.

Celem Autorki było usystematyzowanie i podanie najważniejszych praktycznych informacji oraz wskazówek potrzebnych w codziennej praktyce i terapii. Wszystko zostało napisane w jak najbardziej przejrzystej formie, aby ułatwiać korzystanie z poradnika i żeby służył on w razie trudności na każdym kroku.



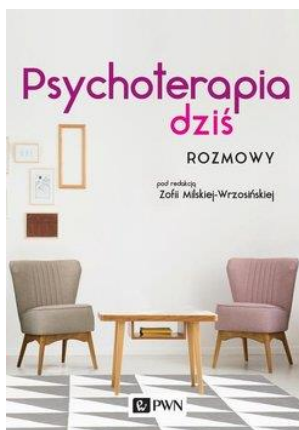
<http://www.impulsoficyna.com.pl/katalog/praktyczny-poradnik-terapii-wad-wymowy,1972.html>

Psychoterapia dziś : rozmowy / pod red. Zofii Milskiej-Wrzościńskiej. - Wyd. 1, 2 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.

Sygn. WypRz 247723

Książka stanowi zbiór rozmów z czołowymi polskimi psychoterapeutami i superwizorami psychoterapii skupionymi wokół Laboratorium Psychoedukacji. Przedmiotem refleksji są tu rozmaite obszary życia i pracy psychoterapeutycznej, takie jak: relacje i budowanie poczucia bezpieczeństwa, ciąża i okres okołoporodowy, rodzicielstwo, cielesność i jej związki z psychiką, praca, uzależnienia, żałoba i trauma, przywracanie sprawczości, warsztat psychoterapeuty. Autorzy przyglądają się różnym formom i zastosowaniom psychoterapii w kontekście przemian zachodzących we współczesnym społeczeństwie, wskazują nowe kierunki rozwoju tej dziedziny, rozprawiają się z mitami na jej temat.

„O czym zatem jest ta książka? To w pewnym sensie opowieść o tym, czym jest dziś – pod koniec drugiej dekady XXI wieku – dziedzina zwana psychoterapią. Może właśnie to czyni tę książkę tak frapującą, że odpowiedź na jedno pytanie rodzi następne, a mnogość wątków wskazuje, jak złożona i wielowarstwowa jest rzeczywistość gabinetu psychoterapeutycznego. A jednocześnie z tej wielości problemów wyłania się obraz dziedziny dojrzałej teoretycznie, efektywnej praktycznie, użytecznej społecznie. Zaś psychoterapeuci są (mogą być) rzetelnie kształceni, samoświadomi siebie i swoich zadań oraz możliwości i ograniczeń. Warto podkreślić, że książka ta nie jest jedynie zbiorem ciekawych wywiadów na frapujące tematy. Tych szesnaście rozmów to zarazem swoisty collage, który ma znamiona podręcznika”.



<https://www.empik.com/psychoterapia-dzis-rozmowy-milska-wrzosinska-zofia.p1210730732,ksiazka-p>

Człowiek na bakterie : jak czerpać energię i zdrowie z jelit / Margit Kossobudzka. - Warszawa : "Agora", 2018.

Sygn. WypRz 247668

„Jesteś bardziej bakterią niż człowiekiem”, „Mikroby nadchodzą”, „Bakterie rządzą naszymi myślami”, „Twój drugi mózg”.

Nagłówki artykułów na temat bakterii żyjących w organizmie człowieka mówią same za siebie. Jesteśmy zafascynowani drobnoustrojami zasiedlającymi organizm ludzki – z jednej strony odczuwając lęk jak przed „Obcym”, z drugiej ciekawość. Trudno się temu dziwić, ponieważ coraz większa jest świadomość, w jak dużym stopniu od równowagi pomiędzy korzystnymi i szkodliwymi

drobnoustrojami zależy nasze zdrowie – odporność, samopoczucie, masa ciała, występowanie chorób przewlekłych.

Czym jest mikrobiom jelitowy? Czy nami rządzi? Kiedy może nam pomóc zachować zdrowie, a kiedy zaszkodzić? Czy ludzie różnią się między sobą florą jelitową? Dlaczego i jakie to ma konsekwencje? Niniejsza książka, stworzona wraz z najwyższej klasy specjalistami w dziedzinie wiedzy o zdrowiu i chorobach naszych jelit, jest pierwszą polską odpowiedzią na lawinowo wzrastające zainteresowanie tym tematem. Jest to przystępnie podana, praktyczna wiedza, którą każdy z nas może zastosować, by żyć lepiej i zdrowiej.

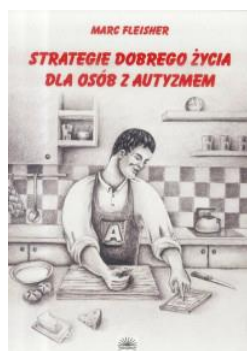


<https://www.empik.com/mikrobiom-kossobudzka-margit,p1202653711,ksiazka-p>

Strategie dobrego życia dla osób z autyzmem / Marc Fleisher ; [tł. Ewa Niezgoda, Stanisław Niezgoda, Katarzyna Kmieć-Krzewniak]. - Warszawa : Fraszka Edukacyjna, 2018.

Sygn. WypRz 247729

Tę książkę napisał Marc Fleisher, dorosły autysta z High Wycombe w Wielkiej Brytanii. Jako dziecko został zdiagnozowany jako przypadek beznadziejnego zaburzenia umysłowego, bez szans na jakiegokolwiek postępy. Na szczęście (w tym przypadku) jakiś czas potem diagnozę zmieniono na autyzm i powoli, kroczył po kroczku, Marc przeszedł wszystkie fazy człowieczej drogi: naukę, ośrodki wspierające, tragiczne wydarzenia w rodzinie, wyjście na samodzielność, studia, praca dla innych. Książkę tę napisał dla innych autystów albo dla ich opiekunów, kierując się przestaniem: ja to zrobiłem, możesz i ty. Możesz pokonać strach, chociaż wiem, że się boisz, i to jak. Ja sam też się okropnie bałem. Ale znalazłem na to taki-to-a-taki sposób. Spróbuj. Wiem, że potrafisz, bo ja też potrafiłem pewnie, że nie wszystko. Ale wszystko, co ci się udało, umieść w koszyku z sukcesami. Zobaczysz za niedługo, jaki będzie wielki.

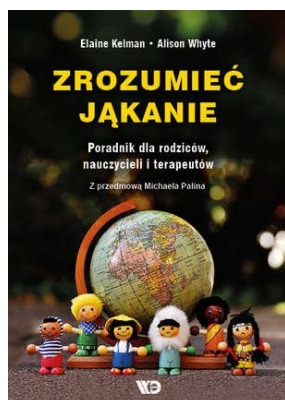


<https://aros.pl/ksiazka/strategie-dobrego-zycia-dla-osob-z-autyzmem>

Zrozumieć jąkanie : poradnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów / Elaine Kelman, Alison Whyte ; przedm. Michael Palin ; przeł. Patryk Dobrowolski. - Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2018. Sygn. WypRz 247741

Oto mamy książkę niezwykłą w swej prostocie, w której przewodnikami są pacjenci – dzieci młodsze i starsze – oraz ich rodzice. Ich słowa, opinie, emocje i uczucia ujęte w wypowiedziach stanowią bazę i punkt wyjścia do narracji specjalistów, którzy prowadzą ich terapię. Tutaj to dzieci mają głos! One są prawdziwymi ekspertami od swego zaburzenia; one wiedzą najlepiej, co sprawia, że jest gorzej, lepiej, co pomaga, a co nie.

"Zrozumieć jąkanie..." to również książka o tym, że warto łamać tabu – rozmawiać, słuchać, wyjaśniać, pytać, po to, by zrozumieć, pomóc i wspierać. Mamy tu szereg wskazówek i sugestii dla rodziców i nauczycieli, jak się odnaleźć w rzeczywistości z jąkaniem, która często przeraża i obezwładnia swoją nieprzewidywalnością i tajemniczością. To także obowiązkowa pozycja dla odważnych terapeutów, którzy chcą odpowiedzialnie prowadzić terapię dziecka z jąkaniem, by coraz więcej historii miało dobre zakończenie albo by chociaż dziecko posiadało narzędzia, by mur jąkania co dzień rozbijać, czy też mieć siłę, by rozkruszać wciąż i od nowa kraty w swoich ustach.



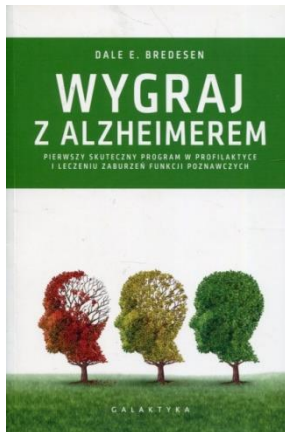
https://www.eduksiegarnia.pl/logopedia/zrozumiec-jakanie-poradnik-dla-rodzicow-nauczycieli-i-terapeutow?gclid=EAIaIQobChMI8f-1I9LI3wIVU6maCh29RAVPEAQYAIBEGl1AvD_BwE

Wygraj z alzheimerem : pierwszy skuteczny program w profilaktyce i leczeniu zaburzeń funkcji poznawczych / Dale E. Bredesen ; przeł.: Katarzyna Babicz. - Wyd. polskie. - Łódź : Galaktyka, 2018. Sygn. WypRz 247736

"Wygraj z Alzheimerem..." to mistrzowsko napisany, rzetelny, a przede wszystkim niosący nadzieję przewodnik dla pacjentów, przedstawiający skuteczne rozwiązania w profilaktyce i leczeniu choroby Alzheimera, także u osób obciążonych genetycznie.

Dale E. Bredesen przedstawia eksperymentalny program ReCODE i udowadnia, że chorobie Alzheimera i postępującemu otępieniu da się nie tylko zapobiec, ale również, w wielu przypadkach, cofnąć proces degeneracyjny. Szczegółowo wyjaśnia wszystkie mechanizmy choroby i proponuje nowy plan leczenia. Pokazuje, że wbrew obiegowej opinii, choroba Alzheimera nie jest jednym schorzeniem, a zespołem kilku. Za każdym z nich stoi inny mechanizm, który objawia się w różny sposób i w różnym wieku, prowadząc do zanikania pewnych obszarów mózgu.

Kluczem do poprawy stanu zdrowia jest według Bredesena przywrócenie równowagi w organizmie poprzez zmianę stylu życia. Z lektury książki dowiesz się, jak poprawić zdrowie mózgu oraz sprawność umysłową, będziesz także wiedział, jakie produkty spożywcze i nawyki żywieniowe mogą przyczyniać się do rozwoju objawów alzheimera. Zobaczysz na rycinach jak wygląda mózg osoby dotkniętej chorobą. Poznasz także tajemniczy gen ApoE4 oraz 36 czynników, które wpływają na postęp choroby.



<https://www.empik.com/wygraj-z-alzheimerem-pierwszy-skuteczny-program-w-profilaktyce-i-leczeniu-zaburzen-funkcji-poznawcz-bredesen-dale,p1200297496,ksiazka-p>

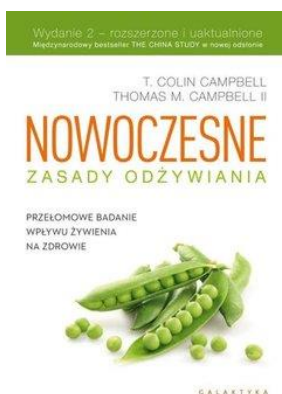
Nowoczesne zasady odżywiania : przełomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie / T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II ; przekł. Marta Paciorkowska, Jerzy Bokłazec. - Wyd. 2 rozsz. i uaktual., dodruk. - Łódź : "Galaktyka", 2018.

Sygn. WypRz 247711

Uaktualnione i rozszerzone wydanie bestsellerowej książki, która zmieniła życie wielu milionów osób na całym świecie.

Wzbogacone nowymi treściami drugie wydanie tej przełomowej książki zawiera najnowsze, niepodważalne dowody dobroczynnego wpływu diety roślinnej na nasze zdrowie, a także aktualne informacje o zmianach w systemie medycznym i korzyściach, jakie mogą odnieść pacjenci z rosnącego zainteresowania żywnością opartą na produktach roślinnych.

"Nowoczesne zasady odżywiania" to książka, która niesie jasne i zwięzłe przesłanie, obalając przy tym liczne mity na temat zdrowia i porządkując panujący chaos informacyjny. Jej najważniejsza idea jest klarowna – do długiego i zdrowego życia wiedzie jedna droga: dobre śniadanie, obiad i kolacja.

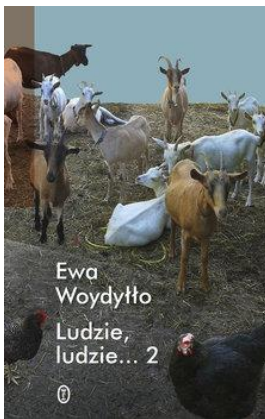


<https://www.empik.com/nowoczesne-zasady-odzywiania-campbell-ii-thomas-m-campbell-colin-t,p1142892416,ksiazka-p>

Ludzie, ludzie... 2 / Ewa Woydyłło. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2018.

Sygn. WypRz 247691

Możesz jednocześnie lubić siebie i zmieniać się na lepsze! W poprzedniej książce zatytułowanej "Ludzie, ludzie..." Ewa Woydyłło pokazywała nam lustro, w którym mogliśmy się przejrzeć – z uśmiechem, zawstydzeniem, satysfakcją lub złością. Ceniona terapeutka błyskotliwie i zwięźle przedstawiała portrety różnych typów ludzi w oparciu o jedną dominującą cechę, na przykład kłótliwych, perfekcjonistów czy malkontentów. Po świetnym przyjęciu tej książki i wielu rozmowach z czytelnikami Ewa Woydyłło postanowiła kontynuować temat, opierając się na własnych obserwacjach i ogromnym doświadczeniu terapeutycznym. Znowu możemy rozpoznawać siebie lub innych w trzynastu nowych opowieściach cenionej psycholog. W galerii Ewy Woydyłło tym razem pojawiają się między innymi nieśmiali, genialni, bałaganiarze i przesądni. Autorka skłania nas do jeszcze głębszej refleksji nad tym, kim jesteśmy. Przyjrzyjmy się sobie i zacznijmy dobre cechy pielęgnować, a złych powoli się wyzbywać.



<https://www.empik.com/ludzie-ludzie-2-woydylo-ewa.p1208986435.ksiazka-p>

Zatrzymaj Hashimoto : wzmocnij tarczycę! / Marek Zaremba. - Bielsko-Biała : "Pascal", 2017.

Sygn. WypRz 247740

Twoja skóra jest sucha, a włosy łamliwe? Nie masz siły nawet na chwilę aktywności? Nie możesz się skoncentrować? Czujesz się jak przysłowiowy sopel lodu? Czy jest profilaktyka, którą możesz zastosować od dziś? Odpowiedź brzmi... Tak! Wystarczy wprowadzić nawet kilka sprawdzonych porad z tej książki, aby poczuć się lepiej już w ciągu kilku tygodni...

Autor żyje z chorobą Hashimoto już ponad 17 lat! Stosuje sprawdzone programy diety, naturalnej suplementacji połączone z odpowiednią aktywnością i oczyszczaniem organizmu. W tym poradniku dzieli się praktyczną wiedzą i przedstawia porady, które sam stosuje. Dzięki nim zwalczysz większość dolegliwości, wstrzymując tym samym proces rozwoju choroby.

Z książki dowiesz się, jak diagnozować i w naturalny sposób leczyć objawy choroby Hashimoto. Sprawdzisz, czy dieta bezglutenowa to faktycznie droga do poprawy twojego zdrowia. Nauczysz się, jak właściwie stosować suplementacje oraz jak pokonać stres i depresję. Poznasz tajniki zdrowej kuchni oraz siłę detoksu w chorobie Hashimoto. Twoja hormonalna nawigacja zacznie na nowo wzmocniać swoją moc!

W książce znajdziesz też mnóstwo sprawdzonych przepysznych przepisów, które doskonale wpłyną na wzmocnienie twojej tarczycy oraz układu odpornościowego.

Nie zwlekaj! Zatrzymaj Hashimoto!



<https://www.empik.com/zatrzymaj-hashimoto-wzmocnij-tarczyce-zaremba-marek,p1200676198,ksiazka-p>

Oprac. Monika Filip
na podstawie recenzji wydawców