

Hogyan fogyjunk tudatosan? – Munkafüzet kognitív viselkedésterápiás testsúlycsökkentő programhoz



Szerző(k)/Szerkesztő(k):

Kohlné Papp Ildikó, Perczel-Forintos Dóra(dr.)

Oldalszám: 212

Kiadás éve: 2020

ISBN: 9786155981142

Méret: 200 x 248 mm

Kötés: Puhatáblás, fényes fólia

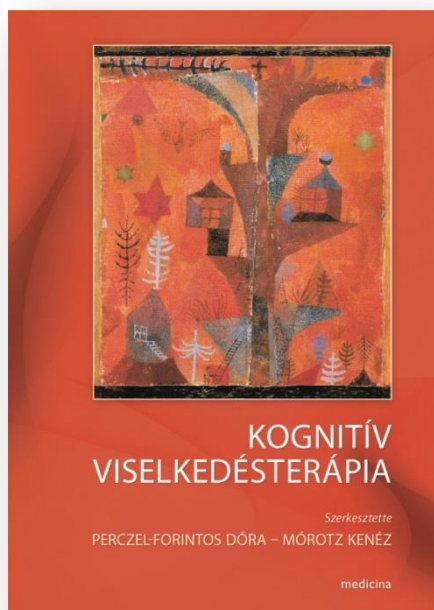
Nyelvek: magyar

Kiadó: Oriold és Társai

Leírás:

A „Hogyan fogyjunk tudatosan” kötet úttörő jelentőségű az elhízás terápiáját illetően. Az első olyan könyv hazánkban, amely nemcsak egyének, hanem csoportok részére ad tudományos igényességgel megírt programot, amelyben az egészséges táplálkozás és mozgástudatos életmód mellett a legmodernebb pszichoterápiás elvek ötvöződnek. A kognitív-viselkedésterápia tudományosan igazolt bizonyítékokkal szolgáltatja a program alapját, amely olyan elemekkel egészül ki, mint a szociális készségek és a stresszkezelés fejlesztése, valamint a tudatos jelenlét (mindfulness) elemei. Újdonság az is, hogy a szerzők a résztvevőket 24 héten keresztül, lépésről-lépésre vezetik a fogyási szándék kialakulásától kezdve az új, egészséges életmód kialakulásáig, valamint külön hangsúlyt fektetnek a visszahízás megelőzésére, az elért testsúly megtartásához szükséges készségek elsajátítására. Kohlné Dr. Papp Ildikó és Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra a témakör alapos, naprakész ismeretekkel és bőséges tapasztalatokkal rendelkező szakértői. A könyvet elsősorban pszichológusoknak, háziorvosoknak, dietetikusoknak, a kardiológiai rehabilitációban dolgozó és más segítő hivatású szakembernek ajánljuk, de érdeklődő laikusok is hasznosnak találhatják, illetve mindenki, akit érdekel a testsúlycsökkentés témája.

A Kognitív viselkedésterápia tankönyv - negyedik, bővített kiadás



Szerző: Perczel-Forintos D. – Mórótz K.

(szerkesztők)

Méret: 165x235 mm

Oldalszám: 888

Kötés: keménytábla

Kiadás éve: 2019.

Kiadás: 4. átdolgozott és bővített kiadás

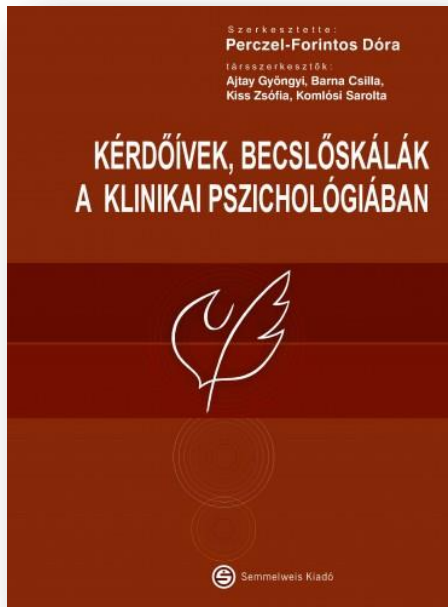
ISBN: 978 963 226 706 7

Kiadó: Medicina Kiadó

Leírás:

Ma vitathatatlanul ez az egyik leghatékonyabb pszichoterápiás módszer, amelynek gondolati gyökerei Epiktétoszig nyúlnak vissza. Szerinte „nem az események zavarják az embereket, hanem az eseményekről alkotott vélemények”, azaz olyan ember képét állítja eléünk, aki önmagáért felelősséget vállal, aki képes változtatni diszfunkcionális gondolkodásán, maladaptív magatartásán. A könyvet mindenkinek ajánljuk, aki tudományos igénnyel fordul a pszichoterápia felé. Célunk, hogy felhasználják a pszichés megbetegedések kognitív viselkedésterápiájáról itt megszerzett ismereteket, tudásukat továbbadják. Meggyőződésünk, hogy a jövő nemzedékének nagy szüksége lesz a kognitív pszichológia tudományos felismeréseire, hiszen folyamatosan nő ennek a szemléletnek a súlya a pszichés zavarok ellátásának minden szintjén: nem csak a pszichoterápiás rendelőkben, hanem a családorvosi gyakorlatban, a szakorvosi és szakpszichológusi munkában, valamint a pszichológiai tanácsadásban, az iskolapszichológiában, a coaching és menedzserképzés területén is.

Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában



Szerző(k)/Szerkesztő(k):

Perczel-Forintos Dóra(dr.)

Oldalszám: 340

Kiadás éve: 2018

Kiadás: Negyedik, átdolgozott és bővített kiadás

ISBN: 9789633314425

Méret: A/4

Kötés: Puhatáblás, fényes fólia

Nyelvek: magyar

**Kiadó: Semmelweis Kiadó és Multimédia
Stúdió**

Leírás:

Ismételten örömmel adjuk a kollégák kezébe a „Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában” című kötetünket, közismert nevén a „piros” könyvet, amely elérkezett negyedik kiadásához. A folyamatos igényekre tekintettel, eddigi szokásunkhoz híven, ismét bővítettük a kérdőívek választékát néhány mérőeszkőzzel: tanulási zavarok, szociális szorongás, problémás internethasználat skálákkal, valamint a krónikus fájdalom pszichoterápiájához nélkülözhetetlen alexitímia és fájdalom katasztrófizáció kérdőívekkel.

Mivel az önértékelési zavarok, illetve a szociális szorongás számos pszichés megbetegedésben központi szerepet játszik és szinte transzdiagnosztikus jellemzőnek tekinthető, ezért kötetünkben helyet kapott a Félelem a negatív megítéléstől kérdőív (FÉLNE-8). Ez a már ismert Megmérettetés kérdőív (Fear of Negative Evaluation) rövidített változata; pszichometriai elemzésünk során hazai mintán is valid mérőeszkőznek bizonyult a szociális szorongás gyors és pontos felmérésére.

A kognitív terápia fejlődése



Szerző: Perczel-Forintos D.

Méret: B/5

Oldalszám: 224

Kiadás éve: 2011.

Kiadás: 1. kiadás

Pszichológiai Szemle Könyvtár 15.

ISBN: 978 963 059 013 6

Kiadó: Akadémia Kiadó

Leírás:

A kognitív pszichoterápia dinamikus fejlődése és hazai terjedése teszi rendkívül időszerűvé egy olyan kiadvány megjelentetését, amely bemutatja a kognitív terápia fejlődését, lehetőségeit és integratív erejét. A pszichés megbetegedések - ezen belül a szorongásos zavarok és a depresszió - gyakorisága az átlagpopulációban világszerte eléri a 17 %-ot és hatalmas egészségügyi kiadásokkal jár. Az Egészségügyi Világszervezet prioritásként fogalmazta meg a depresszió hatékony megelőzését és kezelését. A klinikai pszichológiai kutatások szerint a kognitív viselkedésterápia nagymértékben hatékony mind a megbetegedések kezelésében, mind a visszaesések megelőzésében, valamint túlmutatva ezen, a személy erőforrásainak feltérképezésében. A kötet számos igen izgalmas témát jár körül: a tudat és tudattalan megkerülhetetlen kérdését, az új metakognitív terápiát, a korai sérülések mélyebb megértésére és kezelésére irányuló tudatos jelenlét alapuló (mindfulness) kognitív terápiát, amelyekről talán elsőként itt lehet olvasni magyarul. A világszerte elismert és széles körben elterjedt bizonyítékokon alapuló megközelítés, a kognitív pszichoterápia olyan újdonságai is bekerültek a kötetbe, mint a placebo, a patológiás játékszenvedély, a szexuális zavarok, az álmatlanság, az önpusztító magtartás vagy a hallucinációk témája. A zárótanulmányban az olvasónak lehetősége van arra, hogy kitekinthessen a lelki egészség szempontjából oly fontos optimizmus, pszichés jóllét területére is. A tanulmánykötet célja, hogy a szakma és a nagyközönség mellett az egyetemi oktatás számára is nyújtson olyan ismereteket, amelyek nehezen vagy egyáltalán nem elérhetők magyar nyelven.

Higgyünk a szemünknek! Kognitív viselkedésterápiás esettanulmányok



Szerző: Perczel-Forintos D. – Kiss Zs.

(szerkesztők)

Méret: B/5

Oldalszám: 334

Kötés: ragasztókött

Kiadás éve: 2019.

Kiadás: 1. kiadás

ISBN: 978 963 284 081 9

Kiadó: ELTE Eötvös Kiadó

Leírás:

A *Higgyünk a szemünknek!* az első magyar nyelvű kiadvány, amely a kognitív viselkedésterápia klinikai gyakorlatába nyújt betekintést esettanulmányok révén. A kötet klinikai esettanulmányok gyűjteménye a kognitív viselkedésterápiás diagnosztika és terápia témaköréből. A szerzők általában fiatal szakemberek, klinikai pszichológusok, akik képzettségüket a könyv szerkesztőjének, Perczel Forintos Dórának az irányításával szereztek. Az esetek a mindennapi gyakorlatból valók, nagyjából ehhez hasonló esetekkel keresik fel a pszichoterápiás szakrendelőket. Azt példázzak, hogy a kognitív viselkedésterápiás munkában hogyan értelmez a szakember egy-egy helyzetet, milyen elvek szerint igyekszik tisztázni a diagnózist, és milyen módszerekkel fog hozzá a gyógyításhoz. A diagnózis eleve terápiás célzatú. Az irányzat nagy előnye, hogy a klinikai esetekhez praktikus, pragmatikus, mindig a megoldások felől közelít. Az ismertetett esettanulmányok azért is lényegesek, mert a kognitív viselkedésterápiás módszer sajnos meg nem nyert kellő teret hazánkban. Leginkább Budapestre és a budapesti Pszichiátriai Klinika hatókörére korlátozódik. Ugyanakkor a kötet szerkesztője ennek az irányzatnak a legkorszerűbb válfaját képviseli. (Buda Béla)