

Újdonság!

Mindfulness-alapú kognitív terápia a krónikus fájdalom kezelésére

Melissa A. Day

Oriold és Társai, 2024



Örömmel tájékoztatunk mindenkit, hogy megjelent a *Mindfulness-alapú kognitív terápia a krónikus fájdalom kezelésére* című hiánypótló könyv, amely egyben munkafüzet is és amely újszerű kezelési alternatívát kínál a krónikus fájdalommal szemben.

A krónikus fájdalom kezelésében eddig úgy tűnt, csak a gyógyszeres kezelés tud enyhülést hozni a páciensek számára. A hosszan elhúzódó fejfájás, hátfájás és egyéb fájdalmak emberek millióinak okoznak nehézséget és szenvedést. Ez a hiánypótló könyv reményt nyújt, hogy a páciensek a krónikus fájdalom mellett is visszanyerhetik korábbi életminőségüket. A legmodernebb mindfulness megközelítés bemutatja, hogy a krónikus fájdalom esetében hogyan küzdhetünk meg a folyamatosan jelenlévő fájdalommal, hogyan vehetjük vissza az irányítást az életünk és a fájdalom felett.

A legkorszerűbb fájdalomelméletek és kutatások bemutatása után, Melissa A. Day, a könyv szerzője végigvezeti az olvasót a krónikus fájdalom kezelésében alkalmazható 8 ülésés mindfulness-alapú kognitív terápia lépésein. A kézikönyv egyedülálló módon kitér a kezelés során felmerülő nehézségekre és egyben számos terápiás megoldást kínál a gyakorló szakemberek számára. A protokollhoz letölthető segédanyagok (meditációk hanganyaga, meditációs szövegek) is rendelkezésére állnak a csoportvezetőknek, melyeket QR kód segítségével lehet elérni. Ajánljuk minden, fájdalomtól szenvedő személynek, és a krónikus fájdalommal foglalkozó orvosoknak, pszichológusoknak, ápolóknak, és minden érdeklődőnek.

Megrendelhető:

<https://orioldbooks.com/termek/mindfulness-alapu-kognitiv-terapia-a-kronikus-fajdalom-kezelesere/>