

Książki na Receptę - Books on Prescription

Lista Książek na Receptę - Booklist

Depression (*depression* Noun depresja, przygnębienie)



Depresja. Jak ją rozpoznać, jak pokonać

Virginia Edwards

Tytuł oryginału: **Depression and Bipolar disorders**

Wydawnictwo: **Klub Dla Ciebie** , Listopad 2004

ISBN: **83-7404-132-3**



Jak wygrać z depresją? Trening

Mary Ellen Copeland

Tytuł oryginału: **The Depression Workbook: A Guide for Living with Depression and Manic Depression**

Wydawnictwo: **Sensus** , Maj 2007

ISBN: **83-246-0743-9**



Wygrać z depresją

Windy Dryden & Sarah Opie

Tytuł oryginału: **Overcoming Depression**

Wydawnictwo: **Jedność** , Listopad 2005

ISBN: **83-7442-042-1**



Depresja

Janusz Krzyżowski

Seria: **Z Gabinetu Prywatnego**

Wydawnictwo: **Medyk** , Wrzesień 2002

ISBN: **83-87340-73-1**



Pokonac Depresję

Claudia J. Strauss

Tytuł oryginału: **Talking to depression**

Wydawnictwo: **Bellona** , Czerwiec 2006

ISBN: **83-11-10412-3**



Jak uniknąć depresji
Gert Bohm & Johannes Pausch

Wydawnictwo: WAM , Listopad 2004
ISBN: 83-7318-230-6



Co radzi lekarz. Depresja
Mayo Clinic

Tytuł oryginalny: **Mayo Clinic on depression. Answers to help you understand, recognize and manage your depression**
Seria: **Co radzi lekarz**

Wydawnictwo: Świat Książki , Styczeń 2007
ISBN: 83-7391-867-1



Depresja nie jest przeznaczeniem
Detlef E. Dietrich & Bernd Neumann

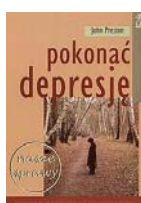
Wydawnictwo: WAM , Sierpień 2007
ISBN: 83-7318-914-9



Depresja. Lekarz rodzinny
Rebecca Fox-Spencer & Allen Young

Tytuł oryginalny: **Depression (Simple Guides Series)**

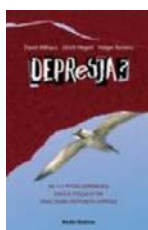
Wydawnictwo: Septem, 2006
ISBN: 83-246-0733-1



Pokonać depresję
John Preston

Tytuł oryginalny: **You can beat depression. a guide to prevention and recovery**
Seria: **Nasze sprawy**

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Grudzien, 2002
ISBN: 83-89120-38-0



Depresja?
David Althaus , Ulrich Hegerl & Holger Reiner

Wydawnictwo: Media Rodzina , 2008
ISBN: 83-7278-268-7

Anger (**anger** Verb gniewac **Noun** gniew,złosc)



Zdrowe myślenie. Jak przekuć porażki w sukcesy i zarabiać na tym miliony

Tom Mulholland

Tytuł oryginału: **Healthy thinking: how to turn life's lemons into lemonade**

Wydawnictwo: **Sensus** , Luty 2007

ISBN: **83-246-0860-5**



Ujarzmić gniew. Kiedy gniew pomaga, a kiedy szkodzi

Windy Dryden

Tytuł oryginału: **Overcoming Anger when Anger helps and when it hurts**

Wydawnictwo: **Jedność** , Luty 2002

ISBN: **83-7224-295-X**

Anxiety (**anxiety** Noun niepokoj,lek)



Jak radzić sobie z lękiem. 10 prostych sposobów na złagodzenie lęku, strachu i zmartwień

Edmund Bourne & Lorna Garano

Tytuł oryginału: **Coping with Anxiety: 10 Simple Ways to Relieve Anxiety, Fear & Worry**

Wydawnictwo: **Sensus** , Marzec 2007

ISBN: **83-246-0741-2**



Pewność w niepewności

Susan Jeffers

Tytuł oryginału: **Embracing uncertainty**

Wydawnictwo: **Świat Książki** , Listopad 2004

ISBN:**83-7391-596-6**



Kobiety, które kochają za bardzo

Robin Norwood

Tytuł oryginału: **Women who love too much**

Wydawnictwo: **Rebis** , Kwiecień 2007

ISBN: **83-7301-916-2**

Kobiety które myślą za dużo



Susan Holen-Hoeksema

Tytuł oryginału: Women who think too much

Wydawnictwo: Purana , Maj 2006

ISBN: 83-60170-08-8

Stress (*stress* **Noun** a.nacisk,sila; **Verb** podkreślić,akcentować,klasować nacisk)

Jak sobie radzić ze stresem?

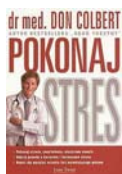


Joanna Gutmann

Tytuł oryginału: The stress workbook

Wydawnictwo: Jedność , Grudzień 2001

ISBN: 83-7224-389-1



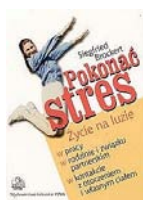
Pokonaj Stres

Don Colbert

Tytuł oryginału: Stress less

Wydawnictwo: Inny Świat , 2007

ISBN: 83-924030-1-0



Pokonać stres. Życie na luzie

Siegfried Brockert

Wydawnictwo: Lekarskie PZWL , Czerwiec 2003

ISBN: 83-200-2811-6



Stres Kobiety

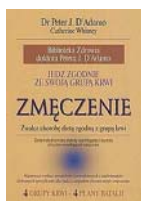
Georgia Witkin

Tytuł oryginału: The Female Stress Syndrome

Wydawnictwo: Dom Wydawniczy Rebis SP 2003

ISBN: 83-7120-509-0

Fatigue (*fatigue* **Noun** fatyga, zmęczenie, przemęczenie)



Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi. Zmęczenie

Peter J. D`Adamo & Catherine Whitney

Tytuł oryginału: **Fight it with the blood type diet**

Wydawnictwo: **Mada** , Grudzień 2006

ISBN: **83-89624-44-3**



Zespół przewlekłego zmęczenia

Ginni Mansberg & Anne Thomson

Tytuł oryginału: **Why am I so tired? How to put the fuel back in your tank**

Wydawnictwo: **Klub Dla Ciebie** , Styczeń 2008

ISBN: **83-7404-799-2**



Przewlekłe zmęczenie

Harold Markus

Wydawnictwo: **Cedrus Publishing House** , Styczeń 1998

ISBN: **83-86915-04-8**

Trauma (*trauma* **Noun** uraz)

Przemoc - uraz psychiczny i powrót do równowagi

Judith Lewis Herman



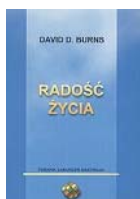
Tytuł oryginału: **Trauma and recovery**

Seria: **Na ratunek**

Wydawnictwo: **Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne** , Marzec 2002

ISBN: **83-87957-92-5**

General Mental Health (*health* **Adjective** **umysłowy** **Noun** zdrowie)



Radość życia. Nowa terapia zaburzeń nastroju

David D. Burns

Tytuł oryginału: **Feeling good**

Wydawnictwo: **Zysk i S-ka** , Luty 2005

ISBN: **83-7298-628-2**



Bóle głowy. Lekarz rodzinny
Katarzyna Wrotek

Wydawnictwo: **Septem** , Czerwiec 2007
ISBN: **83-246-0979-2**



Umysł ponad nastrojem zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia
Dennis Greenberger & Christine Padesky

Tytuł oryginału: **Mind over mood. Change how you feel by changing the way you think**

Wydawnictwo: **Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego** , 2004
ISBN: **83-233-1811-5**



Wymyśl własną drogę do szczęścia

Windy Dryden & Jack Gordon

Tytuł oryginału: **Think your way to happiness**

Wydawnictwo: **Jedność** , Grudzień 2005
ISBN: **83-7442-043-X**

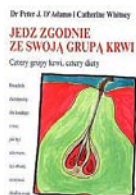


W co grają ludzie - psychologia stosunków międzyludzkich

Eric Berne

Tytuł oryginału: **Games people play. The psychology of human relationships**
Seria: **Psychologia Stosowana**

Wydawnictwo: **PWN** , Styczeń 2004
ISBN: **83-01-14139-5**



Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi

Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney

Tytuł oryginału: **Eat Right for 4 Your Type 4 blood groups, 4 diets**

Wydawnictwo: **Mada** , 2000
ISBN: **83-86170-44-1**



Jak czerpać radość z każdego dnia. Odkryj swoje wewnętrzne bogactwo
Sarah Ban Breathnach

Tytuł oryginału: **Simple abundance, a daybook of comfort and joy**

Wydawnictwo: **Świat Książki** , Styczeń 2007
ISBN: **83-247-0521-X**



W zgodzie ze sobą
Ewa Woydytło

Wydawnictwo: **Wydawnictwo Literackie** , Marzec 2008
ISBN: **83-08-04188-4**



Masz w sobie siłę
Elizabeth Lesser

Tytuł oryginału: **Broken open**

Wydawnictwo: **Świat Książki** , Marzec 2007
ISBN: **83-247-0393-4**

Self Esteem (*self esteem* Noun poczucie, poczucie własnej wartości,
self assertion przebojowość)



Kobieta i poczucie własnej wartości
Cristina Benson & Stephanie Dillon

Tytuł oryginału: **The woman's guide to total self esteem**

Wydawnictwo: **Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne** , Styczeń 2007
ISBN: **83-7489-038-X**



Asertywność doskonała
Jan Ferguson

Seria: **Poradnik doskonały**

Wydawnictwo: **Rebis** , 1999
ISBN: **83-7120-753-0**

Panic (*panic* Adjective paniczny *Noun* panika)



Spokojnie, to tylko panika

Shirley Trickett

Tytuł oryginału: **Coping successfully with panic attacks**

Wydawnictwo: **Jedność** , Grudzień 2001

ISBN: **83-7224-341-7**



Pokonać lęki i fobie. Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?

Judith Bemis & Amr Barrada

Tytuł oryginału: **Embracing the Fear. Learning to Manage Anxiety and Panic Attacks**

Wydawnictwo: **Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne** , Lipiec 2007

ISBN: **83-74890-80-0**



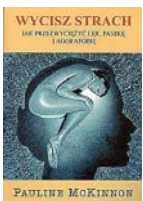
Jak pokonać lęki i fobie

James Gardner & Arthur H. Bell

Tytuł oryginału: **Phobias and how to overcome them**

Wydawnictwo: **Świat Książki** , Warszawa 2008

ISBN: **83-2470-5236**



Wycisz strach. Jak przezwyciężyć lęk, panikę i agorafobię

Pauline McKinnon

Tytuł oryginału: **In Stillness Conquer Fear**

Wydawnictwo: **Zysk i S-ka** , Listopad 2007

ISBN: **83-7506-110-7**

Eating Disorders (*anorexia* Noun anoreksja *bulimia* Noun bulimia)



Anoreksja. Trudne pytania

Małgorzata Starzomska

Wydawnictwo: **Oficyna Wydawnicza IMPULS** , 2006

ISBN: **83-7308-653-6**



Bulimia. Program terapii

Myra Cooper, Gillian Todd & Adrian Wells

Tytuł oryginału: **Bulimia Nervosa: A cognitive therapy programme for clients**

Wydawnictwo: **Zysk i S-ka** , Kwiecień 2005

ISBN: **83-7298-699-1**



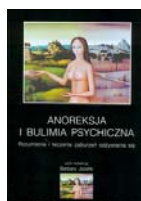
Jak pokonać anoreksję? Trening

Georg H. Eifert Steven C. Hayes & Michelle Heffner

Tytuł oryginału: **The Anorexia Workbook**

Wydawnictwo: **Sensus** , Marzec 2008

ISBN: **83-246-1305-6**



Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się

Redaktor: **Barbara Józefik**

Wydawnictwo: **Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego** , 1999

ISBN: **83-233-1179-X**

Sleep Disorders (*sleep* Noun sen *sleep disorders* zaburzenia snu)



ABC... zaburzeń snu

Tytuł oryginału: **ABC of Sleep Disorders**

Wydawnictwo: **Astrum** , Styczeń 1998

ISBN: **83-87197-24-6**



Zaburzenia snu

Gerhard Leibold

Seria: **Natura dla zdrowia**

Wydawnictwo: **Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski** , Luty 2007

ISBN: **83-7250-259-5**



Bezsenność i inne zaburzenia snu

Antoni Prusinski

Seria: **Lekarz radzi**

Wydawnictwo: **Lekarskie PZWL** , Czerwiec 2007

ISBN: **83-200-3434-5**



Problemy ze snem dla bystrzaków

Max Hirshkowitz & Patricia Smith

Tytuł oryginału: **Sleep Disorders For Dummies**

Seria: **Dla bystrzaków**

Wydawnictwo: **Septem** , Październik 2007

ISBN: **83-246-1160-6**

Life Coaching (*life* Noun życie, dożywocie *coach* Noun korpetyor, trener)



Prawa życiowego rozwoju. Zawsze twórz przyszłość większą niż przeszłość

Catherine Nomura & Dan Sullivan

Tytuł oryginału: **The laws of lifetime growth**

Wydawnictwo: **MT Biznes** , Luty 2007

ISBN: **83-88970-97-6**



Możesz uzdrowić swoje życie

Louise L. Hay

Tytuł oryginału: **You can heal your life**

Wydawnictwo: **Medium** , Styczeń 2007

ISBN: **83-870257-72-0**



Pokochaj siebie, ulecz swoje życie ćwiczenia

Louise L. Hay

Tytuł oryginału: **Love yourself, heal your life. Workbook**

Wydawnictwo: **Medium** , Kwiecień 2008

ISBN: **83-8702-577-1**



100 sekretów ludzi szczęśliwych
David Niven

Tytuł oryginału: **The 100 simple secrets of happy people**

Wydawnictwo: **Świat Książki** , Czerwiec 2006
ISBN: **83-7391-881-7**



Pomóż swojemu szczęściu

Keith Were

Tytuł oryginału: **Help yourself to happiness**

Wydawnictwo: **Rea**, Listopad 2006
ISBN: **83-7141-734-9**



Sto słów, by pokonać strach

Giampaolo Redigolo

Wydawnictwo: **Bratni Zew** , Marzec 2006
ISBN: **83-7485-015-9**

Specific Conditions and Therapies



Poznanie chorego

Antoni Kępiński

Wydawnictwo: **Wydawnictwo Literackie** , Czerwiec 2007
ISBN: **83-08-04059-4**



Schizofrenia

Antoni Kępiński

Wydawnictwo: **Wydawnictwo Literackie** , Maj 2007
ISBN: **83-08-04046-2**

Link to the website of **The Royal College of Psychiatrists** who publish leaflets on Depression (Depresja) and self harm (Samookaleczenie) in Polish

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/languages/polish.aspx>

Link to **NHS Direct** website for more leaflets

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/languages/leaflets.aspx?language=pl>