



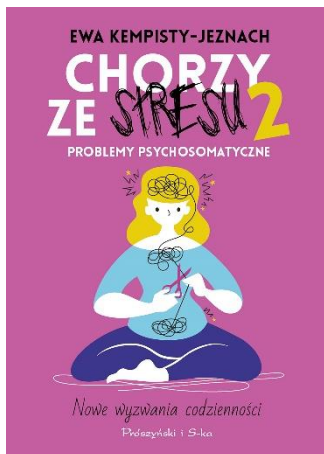
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 3 (268) marzec 2024 r.

Psychologia

Opracowanie: Agata Chodowiec

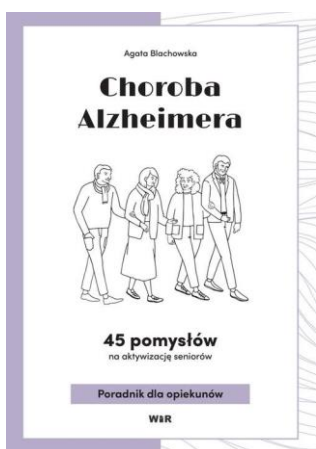


Ewa Kempisty-Jeznach Chorzy ze stresu 2. Problemy psychosomatyczne

Warszawa: Prószyński i S-ka, 2023
[sygn. 131887]

Autorka jako pierwsza nazwała po imieniu choroby, które inni lekarze ignorowali. Pokazała, że chicagowska siódemka, czyli lista siedmiu chorób psychosomatycznych, wymaga aktualizacji, zwłaszcza po pandemii COVID-19. W prezentowanej książce pogłębia analizę związku psyche z somą, rozbudowując go o cerebrum, czyli mózg. Stawia tezę, że jesteśmy świadkami narodzin nowych schorzeń XXI wieku, którym nadaje własną nazwę – choroby psychocerebro-somatyczne.

[źródło opisu: <https://www.proszynski.pl/product/chorzy-ze-stresu-2-problemy-psychosomatyczne>]

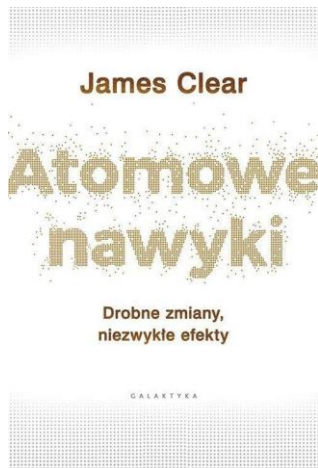


Agata Blachowska Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów. Poradnik dla opiekunów

Kraków: Wydawnictwo WiR, 2023
[sygn. 134370]

Poradnik ten to praktyczne wskazówki oraz gotowe pomysły na aktywizację osób starszych. Zawarte w nim propozycje sprawdzą się w opiece nad osobami dotkniętymi Alzheimerem, a także seniorami bez tej diagnozy. Pomogą w profilaktyce chorób otępiennych i polepszą kontakt z bliskimi. Przedstawione w książce pomysły są możliwe do zrealizowania w domu na różnych etapach choroby. Zainteresowani znajdą tu karty pracy i opisy polecanych metod, takich jak Montessori dla seniorów.

[źródło opisu: <https://ksiegarnia-szostka.pl/produkt/choroba-alzheimera-45-pomyslow-na-aktywizacje-seniorow-poradnik-dla-opiekunow/>]



James Clear
**Atomowe nawyki. Drobne zmiany,
niezwykłe efekty**

Łódź: Galaktyka, 2023
[sygn. 135242]

Na kanwie inspirujących przykładów James Clear objaśnia, jak drobne nawyki decydują o naszym życiu – często wiele lat później. Fundamentem publikacji jest model nawyków składający się z czterech kroków (wskazówka, pragnienie, reakcja i nagroda) oraz czterech praw zmiany zachowania, które z tych kroków wynikają. Autor prezentuje wyniki badań naukowych, przeplata je opowieściami o konkretnych osobach i zdarzeniach, równocześnie dostarczając czytelnikowi łatwe do zastosowania narzędzia do skutecznego działania i realizacji zamierzeń.

[źródło opisu: <https://www.legimi.pl/ebook-atomowe-nawyki-drobne-zmiany-niezwykłe-efekty-james-clear,b382002.html>]

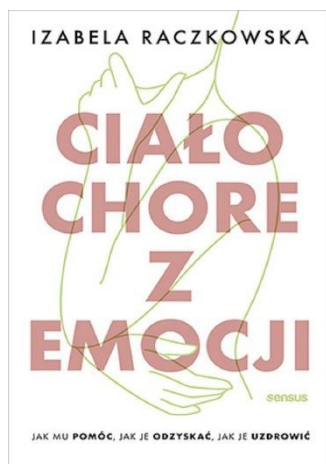


Ichirō Kishimi, Fumitake Koga
**Odwaga bycia nielubianym. Japoński
fenomen, który pokazuje, jak być
wolnym i odmienić własne życie**

Łódź: Galaktyka, 2023
[sygn. 135182]

Książka o japońskim fenomenie wpisuje się w filozofię Adolfa Adlera, ojca psychologii indywidualnej krzewiącego ideę wolnej woli i modyfikowania własnego przeznaczenia przez człowieka. W porywającym dialogu swoje racje przedstawiają filozof i młodzieniec. Stosując rady zawarte w tej pozycji można wyzbyć się nie tylko nawyku oceniania innych, ale też ciężaru, jaki niosą ze sobą próby ciągłego odpowiadania oczekiwaniom społecznym.

[źródło opisu: <https://tantis.pl/odwaga-bycia-nielubianym-japonski-fenomen-p700393>]



Izabela Raczkowska
**Ciało chore z emocji. Jak mu pomóc,
jak je odzyskać, jak je uzdrowić**

Gliwice: Sensus, 2024
[sygn. 135100]

Wszystkie nasze myśli, emocje, przeżycia i reakcje na zagrożenia zapisują się w ciele. Niezależnie od tego, czy mamy przed sobą prawdziwe niebezpieczeństwo, czy tylko intensywnie myślimy, że może ono nastąpić, ciało w obu tych sytuacjach zachowuje się tak samo. W efekcie często zmagamy się z różnymi, zależnymi od psychiki dysbalansami fizycznymi, które powodują ból i przyczyniają się do powstawania chorób somatycznych. W tej książce czytelnik znajdzie wiedzę i ćwiczenia, dzięki którym, działając przez ciało, pomoże wyzdrowieć swojej psychice, a działając przez myśli, poprawi kondycję ciała.

[źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/cialo-chore-z-emocji-jak-mu-pomoc-jak-je-odzyskac-jak-je-uzdrowic-7125414-ksiazka.html>]

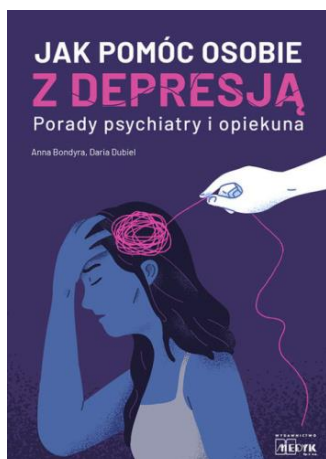


Guy Leschziner
**Kobieta, która widziała zombie. Kiedy
zmysły stają się twoim wrogiem**

Kraków: Znak Litera Nova, 2024
[sygn. 135256]

Czy możliwe jest, by dotyk miękkiego koca niemal palił skórę, a twarze bliskich wyglądały jak twarze zombie? Autor to światowej sławy profesor neurologii i medycyny snu. Dzięki wieloletniej pracy w klinikach neurologicznych poznał ludzi, których historie wydają się wprost niewiarygodne. W niniejszej książce odkrywa zagadki ludzkich zmysłów i przez pryzmat nieznanych, nierzadko tajemniczych chorób swoich pacjentów opisuje, co dzieje się, gdy praca jednego z nich zostaje zaburzona. Fascynująca lektura, dzięki której czytelnik przekona się, że to, co widzimy, słyszymy, smakujemy, wachamy czy dotykamy nie zawsze jest prawdziwe.

[źródło opisu: <https://rynek-ksiazki.pl/aktualnosci/premiera-ksiazki-kobieta-ktora-widziala-zombie/>]



Anna Bondyra, Daria Dubiel
Jak pomóc osobie z depresją.
Porady psychiatry i opiekuna

Warszawa: Medyk, 2023
[sygn. 132955]

Książka powstała jako odpowiedź na wiele pytań zadawanych w związku z opieką nad osobą w depresji, między innymi: jak namówić bliską osobę na wizytę u specjalisty; jak zachowywać się w stosunku do osoby chorej; jak poradzić sobie z frustracją, która pojawia się w kontaktach z taką osobą; jak zapobiegać nawrotom depresji. Czytelnik znajdzie tu również fakty i mity na temat leczenia przeciwdepresyjnego oraz przewodnik po lekach o działaniu antydepresyjnym, dostępnych aktualnie na rynku.

[źródło opisu: <https://pzwl.pl/Jak-pomoc-osobie-z-depresja-Porady-psychiatry-i-opiekuna,214440029,p.html>]



Eric Barker
Jak nie stracić przyjaciół i nie
zrażać do siebie ludzi

Warszawa: Larum, 2023
[sygn. 134253]

Jedynie, co naprawdę liczy się w życiu to nasze relacje z innymi. Najszczęśliwsze chwile są związane z ludźmi. Te najbardziej bolesne również. Eric Barker wnikliwie zbadał konwencjonalną wiedzę o związkach międzyludzkich, wplatając zdumiewające fakty naukowe w porywającą narrację. To napisany z humorem poradnik o sztuce budowania lepszych relacji, panaceum na jedne z największych bolączek naszych czasów – narastający dystans emocjonalny i samotność.

[źródło opisu: https://ebookpoint.pl/ksiazki/jak-nie-stracic-przyjaciol-i-nie-zrazac-do-siebie-ludzi-zaskakujace-fakty-ktore-przecza-prawie-w-eric-barker,e_3pc6.htm]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2

TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL