



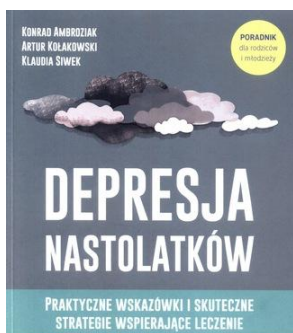
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 5 (294) maj 2026 r.

Depresja

Opracowanie: Antoni Woźnica



- Jak wspierać nastolatka z depresją?
- Jak rozmawiać o chorobie?
- Jak radzić sobie z obniżonym nastrojem i negatywnymi myślami?
- Jak zadbać o siebie i całą rodzinę w czasie choroby?



**Konrad Ambroziak,
Artur Kołakowski ,Klaudia Siwek**

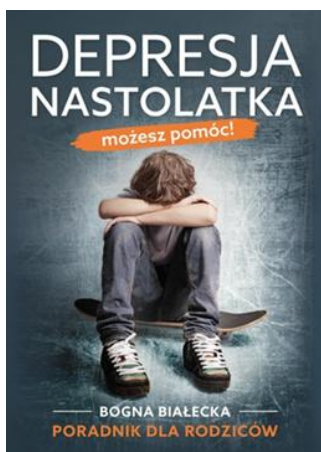
Depresja nastolatków: praktyczne wskazówki i skuteczne strategie wspierające leczenie

Sopot: GWP, 2026

[sygn. 143171]

Ta książka kompendium wiedzy na temat depresji, jej przyczyn oraz metod leczenia. To wyczerpujący poradnik skierowany do głównych zainteresowanych: nastolatków dotkniętych depresją i ich rodziców. Rodzicu, z tej książki dowiesz się między innymi: jak zaakceptować chorobę dziecka i jej konsekwencje; jak poradzić sobie z uporczywym poczuciem winy; jakie twoje zachowania sprzyjają leczeniu, a jakie mogą je zakłócić [...]. Nastolatku, z tej książki dowiesz się między innymi: jak rozmawiać z innymi o swojej chorobie; jak planować swoją codzienność (dom, szkoła, czas wolny); jak postępować w sytuacjach kryzysowych (spadek nastroju, myśli samobójcze); jak pracować ze swoimi emocjami – poznasz techniki akceptacji i uważności; jak radzić sobie z krzywdzącą stygmatyzacją społeczną; jak się przygotować i zmotywować do terapii.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5232764/depresja-nastolatkow-praktyczne-wskazowki-i-skuteczne-strategie-wspierajace-leczenie-poradnik-dla-rodzicow-i-mlodziezy>]



Bogna Białecka Depresja nastolatka: możesz pomóc!: poradnik dla rodziców

Warszawa: Eureka, c copyright 2025

[sygn. 140014]

Statystyki dotyczące depresji wśród dzieci i młodzieży są zatrważające. Badania z 2022 roku, wykazały, że jedno dziecko na 20 wymaga pomocy psychiatrycznej, a co trzecie zmaga się z nastrojami depresyjnymi. Poradnie zdrowia psychicznego pękają w szwach, psychiatrów dziecięcych brakuje nawet w dużych miastach, a kolejki do psychologów są olbrzymie. Farmakoterapia, którą często stosuje się jako jedyną formę pomocy, przynosi młodym pacjentom niewielką ulgę.

Nasz poradnik wychodzi naprzeciw potrzebom rodziców. Wyjaśnia mechanizmy powstania depresji, wskazuje, jak ją rozpoznać i czym różni się od chandry czy nastoletnich wahań nastroju. W książce znajdą Państwo konkretne rady, jak własnymi siłami można mądrze i odpowiedzialnie wesprzeć dziecko w wydestawaniu się z błędnego koła marazmu i smutku.

[źródło opisu: https://bonito.pl/produkt/depresja-nastolatka-mozesz-pomoc?gad_source=1&gad_campaignid=22617329669&gclid=EAlaIqobChMijZaoip7FIAMVhFqRBR2rfTB6EAQYASABEqL30vD_BwE]



Brian C. Chu · Sandra S. Pimentel

redakcja wydana polskiego: Artur Kolażkowski

Brian C. Chu, Sandra S. Pimentel

Plany terapii i interwencje w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych u młodzieży: model poznawczo-behawioralny

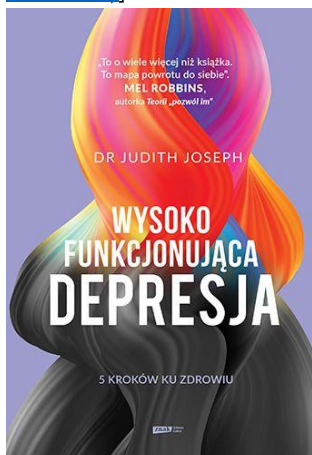
Wrocław: Edra Urban & Partner, 2026

[sygn. F 143144]

W superwizji często wracam do życzliwej metafory „Leniwego Terapeuty” – kogoś, kto nie tworzy dla każdego pacjenta zupełnie nowej, autorskiej terapii, tylko świetnie zna sprawdzone procedury i programy, a potem prowadzi nimi krok po kroku, robiąc po drodze drobne, sensowne korekty pod konkretną osobę. Taki terapeuta pracuje w oparciu o diagnozę i konceptualizację, dba o zmniejszanie nasilenia objawów, zmianę zachowań i realizację celów pacjenta. Bo umówmy się: nikt z nas nie chciałby trafić na chirurga, któremu przyśnił się w nocy zupełnie nowy sposób operacji – i postanowi go po raz pierwszy w historii ludzkości przetestować... na nas.

Właśnie dlatego podręcznik *Plany terapii i interwencje w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych u młodzieży. Model poznawczo-behawioralny* tak dobrze wpisuje się w moje myślenie o pracy z nastolatkami. Autorzy mocno akcentują znaczenie dobrej diagnozy, klarownej konceptualizacji oraz wspólnego ustalania celów. Równie ważne jest dla nich systematyczne i konsekwentne monitorowanie postępów – sesja po sesji, bez zgadywania „na oko”.

[źródło opisu: <https://www.edraurban.pl/ksiazka/plany-terapii-i-interwencje-w-leczeniu-depresji-i-zaburzen-lekowych-u-mlodziezy>]



Judith Joseph

Wysoko funkcjonująca depresja: pięć kroków ku zdrowiu

Kraków: Znak Litera Nova, 2026

[sygn. 143002]

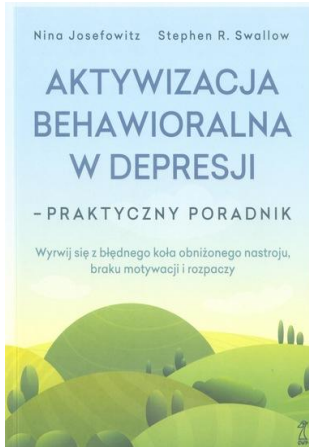
Nic cię nie cieszy i żyjesz na autopilocie? Nie potrafisz zwolnić, bo od razu ogarnia cię poczucie winy? Dla innych jesteś oparciem, ale w głębi duszy czujesz, że toniesz? A mimo to słyszysz, że „nie wyglądasz na osobę z depresją”? Być może zmagasz się z depresją wysokofunkcjonującą – taką, która co prawda nie odbiera siły do życia, lecz sprawia, że działasz, nie czując przy tym żadnej radości. Dr Judith Joseph, psychiatrka i naukowiec, łączy wyniki najnowszych badań, historie swoich pacjentów oraz osobiste doświadczenia, by pomóc nam zrozumieć, czym naprawdę jest wysokofunkcjonująca depresja. Proponuje pięć prostych kroków, dzięki którym: zrozumiesz swoje emocje i doświadczenia, uwolnisz nagromadzone napięcie i nauczysz się słuchać swojego ciała, odkryjesz, co naprawdę ma dla ciebie znaczenie i odzyskasz radość życia. Pora zrzucić pelerynę superbohatera. Zamiast wciąż dbać o wszystkich i wszystko wokół – naucz się troszczyć o siebie.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5220033/wysokofunkcjonujaca-depresja-5-krokow-ku-zdrowiu>]

**Nina Josefowitz,
Stephen R. Swallow**

**Aktywizacja behawioralna
w depresji: praktyczny poradnik:
wyrwij się z błędnego koła
obniżonego nastroju, braku
motywacji i rozpacz**

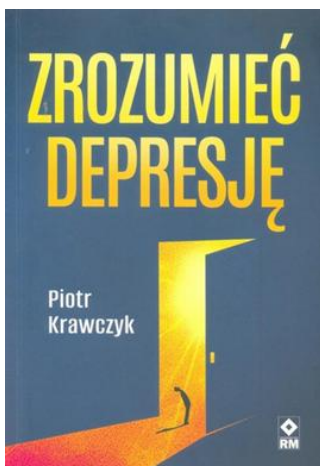
Sopot: GWP, 2026
[sygn. 142539]



Opis Kiedy ludzie zapadają na depresję, tracą zainteresowanie jakąkolwiek aktywnością. Czują się zmęczeni, apatyczni, zdemotywowani, dlatego przestają robić rzeczy, które kiedyś sprawiały im przyjemność oraz dawały poczucie sensu i spełnienia.

I właśnie w tym tkwi problem: im mniej robią, tym bardziej zmęczeni, apatyczni i zdemotywowani się czują, a to z kolei pogłębia ich depresję. Wpadają w błędne koło braku aktywności, niskiej motywacji i obniżonego nastroju. Brzmi znajomo? Ten poradnik, bazujący na zasadach aktywizacji behawioralnej – skutecznej, opartej na dowodach naukowych metody terapeutycznej – pomaga pokonać typowy dla depresji bezwład, wrócić do dawnych zajęć i poprawić samopoczucie. Opisane w nim strategie są praktyczne, zrozumiałe i łatwe do wdrożenia. Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla osób zmagających się z depresją, jak i dla specjalistów, którzy chcą pomóc swoim klientom.

[źródło opisu: <https://www.gwp.pl/aktywizacja-behawioralna-w-depresji-praktyczny-poradnik.html>]



Piotr Krawczyk

Zrozumieć depresję

Warszawa: Wydawnictwo RM, 2025
[sygn. 142138]

Jeśli zmagasz się z depresją, chcesz ją lepiej zrozumieć albo pomóc komuś bliskiemu, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Jako lekarz psychiatra często słyszę od pacjentów i ich rodzin pytania pełne niepokoju. W tym poradniku wyjaśniam więc, czym jest depresja, skąd się bierze, jak się objawia i jak można ją skutecznie leczyć. Zebrałem tu najnowszą wiedzę medyczną, praktyczne wskazówki i codzienne doświadczenia dotyczące depresji, które opisuję jasno, z empatią, a jednocześnie rzetelnie. Znajdziesz tu: odpowiedzi na najczęstsze pytania zadawane lekarzom przez pacjentów, wyjaśnienie mechanizmów powstawania depresji, wiedzę o terapii, lekach i zaburzeniach współistniejących z depresją. To nie tylko książka o depresji – to praktyczny przewodnik dla pacjentów i ich rodzin, rzetelne źródło wiedzy, które pomaga lepiej zrozumieć, co się dzieje w psychice chorego.

[źródło opisu: <https://www.rm.com.pl/product-pol-2397-Zrozumiec-depresje.html>]

Amy Mezulis



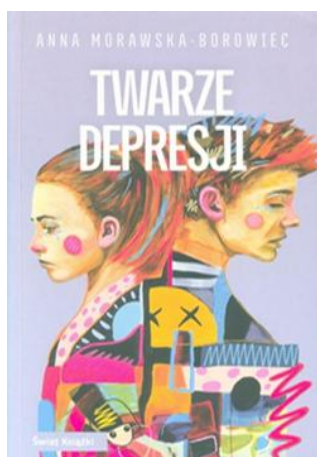
Jak wyjść ze spirali depresji: poradnik dla nastolatków: proste działania poprawiające nastrój i motywację oraz pomagające zbudować życie, jakiego pragniesz

Wrocław: Edra Urban & Partner, 2024
[sygn.141019, 141044]

[...] Ten wciągający poradnik, napisany przez psycholożkę kliniczną, specjalizującą się w zdrowiu psychicznym nastolatków, oferuje szereg wskazówek, ćwiczeń i innych aktywności, które pomogą Ci pobudzić motywację, poprawić samopoczucie i przekształcić destrukcyjne myśli i zachowania w pozytywne nastawienie i działania.

DZIĘKI PORADNIKOWI DOWIESZ SIĘ: • co powoduje depresję, jak wpływa ona na młode osoby i dlaczego jest tak powszechna wśród nastolatków, • jak skuteczniej radzić sobie ze stresem, • jak w pełni wykorzystać swoje mocne strony, • jakie drobne zmiany możesz wprowadzić w swoim życiu, aby poczuć się lepiej.

[źródło opisu: <https://practest.com.pl/sklep/ksiazka/eb63dbd8-00c0-4ac8-b3bf-fee8f35ee13f>]



Anna Morawska-Borowiec

Twarze depresji

Warszawa: Świat Książki Wydawnictwo,
2025
[sygn. 140297]

Depresja nie jest wymysłem gwiazd z pierwszych stron gazet. To choroba, która może dotknąć każdego. Depresja stygmatyzuje, więc mało kto przyznaje się do niej otwarcie, [...]. Bohaterowie książki przełamali lęk i opowiedzieli o nierównej walce z najtrudniejszym przeciwnikiem w swoim życiu. Rozmówcami Anny Morawskiej-Borowiec są znane osoby, a także ludzie, którzy nie są osobami publicznymi, a zdecydowali się opowiedzieć o swoim „czarnym psie”, jak nazwał depresję Winston Churchill. Choroba towarzyszy im na każdym kroku i trzeba ją „oswoić”, czyli leczyć. Na pytanie: Jak robić to skutecznie? odpowiadają psychiatrzy i psychoterapeuci. Zdradzają, jak pomóc bliskiej osobie, kiedy mówi ona, że nie ma już siły żyć, nie ma siły walczyć z kolejnym epizodem depresyjnym. W takim momencie chory nie powinien być sam. „Weź się w garść” to najgorsze, co może usłyszeć. On już jest „w garści”... depresji. Jeśli zdecyduje się na leczenie, chciałby odebrać od otoczenia komunikat: „Nie oceniam”.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5175354/twarze-depresji>]



**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