

## Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku

### poleca literaturę specjalistyczną

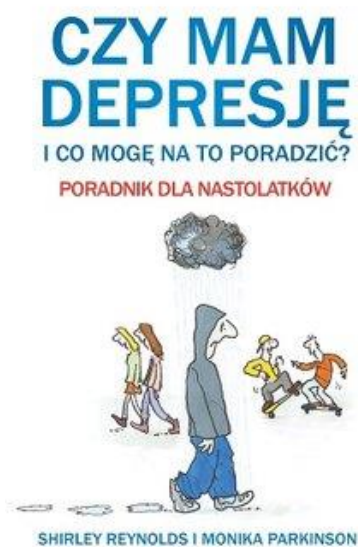
Pandemia COVID-19 zagroziła nie tylko naszemu zdrowiu fizycznemu, ale również zachwiała stabilnością i odpornością psychiczną. Zmiany zachowań, obawy, lęki, stany przygnębienia towarzyszą nam i naszym bliskim w dużym natężeniu. Nie pozostawajmy obojętni wobec smutku lub rozdrażnienia naszych bliskich i sięgnijmy po specjalistyczne poradniki lub literaturę motywacyjną. Przygotowaliśmy dla Państwa, z myślą o różnych grupach wiekowych, wybór publikacji dostępnych w naszej bibliotece, który stanowi pierwszą pomoc w trudnościach dla rodzica, nauczyciela ale również w samodzielnej walce o poprawę nastawienia do życia.

Zbiór podzieliśmy na cztery kategorie skierowane do:

- dzieci,
- młodzieży,
- dorosłych,
- rodziców, którzy zauważają trudności swoich dzieci i chcą im pomóc.

Zachęcamy do skorzystania z przygotowanej przez nas bibliografii.

## Młodzież



**Czy mam depresję i co mogę na to poradzić? : poradnik dla nastolatków** / Shirley Reynolds i Monika Parkinson ; przełożyła Grażyna Chamielec. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018.

Książka stanowi przystępną formę autopomocy dla nastolatka borykającego się z długotrwale obniżonym nastrojem, depresją i myślami samobójczymi. Napisana zrozumiałym językiem, zawiera wiele ćwiczeń, schematów do prowadzenia samodzielnych notatek pomagających ocenić swój stan. Wszystkie omawiane zagadnienia i proponowane strategie autopomocy opatrzone są historiami młodych osób, z którymi czytelnik może się utożsamiać. Książka jest również pełna ćwiczeń mających na celu wypracowanie nawyku opanowania złych emocji i skupienia się na pozytywnych komunikatach z otaczającego nas świata. Autorki publikacji: prof. Shirley Reynolds i dr Monika Parkinson to autorytety w dziedzinie psychologii: [oprac. na podst. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne]



**Depresja nastolatków: jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać /** Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.

*„[...] książka jest fenomenem na rynku książek psychologicznych i poradników. To duży krok w kierunku zrozumienia, zaakceptowania i leczenia depresji. To drogowskaz dla dzieci i młodzieży, a także doskonały zbiór faktów i porad dla rodziców. Dowiemy się z niej jak wygląda proces dojrzewania u nastolatków, który może być mylony z zaburzeniami psychicznymi, a wynikać z burzy hormonalnej. Autorzy przedstawiają także dość szczegółowo to, czym jest depresja, jakie są kryteria diagnostyczne, jaki jest wpływ depresji na myślenie, przekonania, zachowania, a także jak wygląda depresja w połączeniu z anoreksją, samookaleczaniem czy uzależnieniem od internetu.*

*Autorzy omawiają także samobójstwa, leczenie (psychoterapię, farmakoterapię, leczenie w szpitalu), czyli to, do czego powinno się dążyć, by poprawić funkcjonowanie chorego. A na końcu dostajemy kilka informacji w postaci komiksu, który wszystko ładnie wyjaśnia w formie obrazkowej.”* [fragment recenzji - <https://psycholog-pisze.pl/depresja-nastolatkow-jak-ja-rozpoznać-zrozumieć-i-pokonac-artur-kołakowski-konrad-ambroziak-i-klaudia-siwek/>]

### **Dla nastolatków polecamy również:**

1. 7 nawyków skutecznego nastolatka : obowiązkowy przewodnik dla młodzieży / Sean Covey ; przeł. Anna Rędzio. - Wyd. 1, (dodr.). - Poznań : Rebis, cop. 2003.
2. 10 kroków do szesnastki / Caroline Plaisted ; przeł. Agnieszka Różańska. - Warszawa : Amber, 2005.
3. Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń! / Nick Vujicic. – Wrocław, Aetos Media, 2012.
4. Jak wytrzymać z chłopakami i nie zwariować : niezbędnik nastolatki / Aniela Cholewińska-Szkolik ; ilustracje Wojciech Stachyra - Kraków : Zielona Sowa, copyright 2017.
5. Nastolatek a depresja : praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży / Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.
6. Odkryj, że biegun nosisz w sobie / M. Kamiński. – Warszawa : Burda NG Polska, 2014.
7. Poza horyzonty / Jasiek Mela. - Warszawa : G+J RBA, cop. 2010.
8. Szanujący rodzice, szanujące dzieci. Jak zamienić rodzinne konflikty we współdziałanie? / Victoria Kindle Hodson; autorzy: Sura Hart. - [miejsce nieznane] : MiND : Legimi, 2012.
9. Wyluzuj czyli wszystko o stresie / Sara Jane Sluke, Vanessa Torres ; przekł. Małgorzata Strzelec. - Warszawa : Amber, 2002.

**Poleć swojemu dziecku powieść, która dyskretnie pomoże mu oswoić przygnębienie i zrozumieć, że należy podjąć walkę o powrót do zdrowia:**

1. Félix i niewidzialne źródło / Eric-Emmanuel Schmitt ; tłumaczenie Łukasz Müller. - Wydanie I. - Kraków : Znak Litera Nova, 2019.
2. #me / Joanna Fabicka. Warszawa : YA! - Grupa Wydawnicza Foksal, 2016. - 205, [3] ; 21 cm.
3. Gwiazd naszych wina / John Green ; przeł. Magda Białoń-Chalecka. Wrocław : Bukowy Las, [2014], cop. 2013. - 312 s., [8] s. tabl. : il. kolor. ; 21 cm.
4. I co ona ma zrobić? / Holly Bourne. [miejsce nieznane] : Zielona Sowa : Legimi, 2020.
5. Jestem już normalna? / Holly Bourne. [miejsce nieznane] : Zielona Sowa : Legimi, 2018.
6. Oskar i pani Róża / Éric-Emmanuel Schmitt ; przeł. Barbara Grzegorzewska. Kraków : Znak, 2004. - 77, [3] s. ; 20 cm.
7. Poczwarzka / Dorota Terakowska. Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2002 r. - 321,(1)s. ; 20 cm.
8. To zdarza się tylko w filmach / Holly Bourne. [miejsce nieznane] : Zielona Sowa : Legimi, 2018.
9. Żółwie aż do końca / John Green ; przełożyła Iwona Michałowska-Gabrych. Wrocław : Bukowy Las, copyright 2017. - 299 stron ; 21 cm.