

KONDYCJA PSYCHICZNA

1. Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia / M. Guskowska, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2013
2. Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia / J. Buckworth, R. K. Dishman, P. J. O'Connor, P. D. Tomporowski, red. wyd. polskiego G. Żurek, J. Blecharz, A. Żurek, Wrocław: Edra Urban & Partner, cop. 2023
3. Autoterapia: pokonaj problemy, stres i lęki / M. Staniek, Warszawa: Edgard, 2015
4. Czasem czuję mocniej: rozmowy o wychodzeniu z kryzysu psychicznego / A. Jucewicz, Warszawa: Znak Litera Nova, 2022
5. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?: psychofizjologia stresu / R. M. Sapolsky, przeł. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010
6. Głos wnętrza: jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie / P. A. Levine, przeł. P. Karpowicz, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, cop. 2020
7. Jadłowstręt psychiczny: rozwój intelektualny, potrzeba osiągnięć oraz poziom samoakceptacji u chorych z jadłowstrętem psychicznym / M. Talarczyk, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum, 2023
8. Mój smutasek czyli Jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze smutkiem / A. Gąstoł, A. Jegier, Warszawa: Difin, 2023
9. Nastolatki na zakręcie: jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi?: poradnik dla rodziców i opiekunów / red. E. Żmuda, K. Waszyńska, Poznań: Forum Medium Polska Sp. z o.o., 2023
10. Natura a zdrowie psychiczne / red. M. Gawrych, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogik, cop. 2022
11. Ochrona zdrowia psychicznego / red. W. Galewicz, przeł. M. Białek, O. Dryła, A. Tomaszewska, I. Zwiech, Kraków: Universitas, cop. 2019
12. Odetnij napięcie: jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym / R. Ladyne, tłum. J. Okuniewski, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021
13. Odzyskać siebie: pozytywny poradnik dla osób, które doświadczyły traumy seksualnej / H. Richmond, przeł. J. Sugiero, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z oo., 2023
14. Pokonaj stres: 10 sprawdzonych metod / Claire M. Wheeler, przeł. P. Bucki, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016
15. Promocja zdrowia psychicznego: badania i działania w Polsce / red. K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2008



KONDYCJA PSYCHICZNA - CZ. 2

16. Psychoedukacja: asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna / [aut.K. Hipsz], Warszawa: Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza, cop. 2014
17. Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego / I. Heszen, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013
18. Radość życia czyli Jak zwyciężyć depresję: terapia zaburzeń nastroju / D. D. Burns, tłum. R. Filipowski, Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, cop. 2022
19. Rany i blizny psychiczne: o radzeniu sobie z bolesnymi śladami traum i skrzywdzenia / J. Mellibruda, Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo, 2015
20. Relaks akademicki: przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim / L. Zabłocka-Żytka, K. Dobrenko, M. Weker, Warszawa: Difin, 2023
21. Siła rezyliencji: jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / G. R. Schiraldi, przeł. S. Pikiel, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019
22. Szczęście: [odkrywanie bogactwa psychicznego] / E. Diener, R. Biswas-Diener, przeł. A. Nowak, Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa, 2010
23. Tajemnica odporności psychicznej: jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Ch. Berndt, przeł. E. Kowynia, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015
24. To nie smutek, to depresja: poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie / M. Kotlarek, Gliwice: Sensus, cop. 2023
25. Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa: jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym / G. R. Schiraldi, przeł. S. Pikiel, Sopot: GWP, 2022
26. Uwaga: trening redukcji stresu metoda mindfulness / B. Stahl, E. Goldstein, przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015
27. Zarządzanie sobą: zrozum siebie i zrealizuj marzenia / B. Kozyra, Warszawa: MT Biznes, 2015
28. Zdrowie psychiczne: mity i fakty / H. Arkowitz, S. O. Lilienfeld, przeł. Piotr J. Szwajcer, Warszawa: Wydawnictwo CiS, 2018
29. Zdrowie psychiczne: współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania / E. Wilczek-Rużyczka, M. Kwak, Warszawa: PZWL, 2022

