



LĘK I ZABURZENIA LĘKOWE

Zestawienie bibliograficzne wybranych publikacji z lat 2010 - 2024

dostępnych w

PBW im. KEN w Warszawie. Filia w Żyrardowie

Książki:

1. **Antony Martin M., Norton Peter J.**, *Pokonaj lęk : jak przestać się zamartwiać i przezwyciężyć fobię, panikę i obsesję*, Kraków, Wydawnictwo eSPe, 2019. Sygnatury: ZYWYP 41157
2. **Attwood Tony**, *Poznajemy uczucia : poznawczo-behawioralna terapia lęku dla osób z zespołem Aspergera*, Gdańsk, Harmonia Universalis, 2019. Sygnatury: ZYWD 41164
3. **Bernhardt Klaus**, *Panika : jak neuronauka pomaga pozbyć się ataków lęku*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2018. Sygnatury: ZYWYP 39818
4. **Bourne Edmund J.**, *Lęk i fobia : praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Wydanie 2, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2023. Sygnatury: ZYWYP 44477
5. **Briers Stephen**, *Pokonaj depresję, stres i lęk czyli Terapia poznawczo-behawioralna w praktyce*, Warszawa, Edgard, 2011. Sygnatury: ZYWYP 34865
6. **Carbonell David A.**, *W pułapce niepokoju : jak przechytrzyć własny mózg i przestać się zamartwiać*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. Sygnatury: ZYWYP 37870

7. **Clark David A., Beck Aaron T.**, *Zaburzenia lękowe : podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. Sygnatury: 39005
8. **Cohen Lawrence J.**, *Nie strach się bać : jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa*, Warszawa, Grupa Wydawnicza Relacja. Mamania, 2015. Sygnatury: ZYWYP 34453
9. **Creswell Cathy, Willetts Lucy**, *Przewyciężanie lęków i zmartwień twojego dziecka : przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne*, Gdynia, Alliance Press, 2014. Sygnatury: ZYWYP 42866
10. **Cury Augusto**, *Lęk : jak sobie radzić z chorobą naszych czasów*, Warszawa, Harper Collins Polska, 2019. Sygnatury: ZYWYP 41113
11. **Damour Lisa**, *Pod presją : twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt*, Wydanie II, Warszawa, Mamania, 2024. Sygnatury: ZYWD 45383
12. **Dmitruk Urszula**, *Bajki pocieszanki : opowiadania terapeutyczne dla dzieci borykających się z lękiem*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2020. Sygnatury: ZYWD 41646
13. **Galanti Regine**, *Lęk off*, Łódź, Feeria Young - Wydawnictwo JK, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42556
14. **Gębka Artur**, *Znikodem i zagadka lęku*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Elżbieta Zubrzycka, 2021. [Opowiadanie oparte na zasadach terapii ACT]. Sygnatury: ZYWD 42750
15. **Gillihan Seth J.**, *Wytrenuj swój mózg : siedmioletniowy program dla osób z zaburzeniami lękowymi i depresją oparty na terapii poznawczo-behawioralnej : poradnik z ćwiczeniami*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. Sygnatury: ZYWD 41735
16. **Grande Pippa**, *Jak pozbyć się lęku i zacząć żyć*, Warszawa, Muza, 2021. Sygnatury: ZYWYP 43141 ; ZYWYP 43142

17. **Hayes Louise, Bailey Ann, Ciarrochi Joseph**, *W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021.
Sygnatury: ZYWD 43185
18. **Hendriksen Ellen**, *Jak przestać się bać*, Łódź, Feeria Wydawnictwo, 2020. Sygnatury: ZYWYP 41696
19. **Hofmann Stefan G.**, *Ponad lękiem : strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42693
20. **Huebner Dawn**, *Przechytryć zmartwienia : jak radzić sobie z lękami*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021.
Sygnatury: ZYWYP 43016
21. **Kańciurzevska Anna**, *Tomcio rozwiązuje problemy : strachy i lęki*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2023. Sygnatury: ZYWD 45204
22. **Kendall Philip C. [i in.]**, *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży : program Lęk : zeszyt ćwiczeń*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013. Sygnatury: ZYWYP 33400
23. **Kendall Philip C. [i in.]**, *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży : program Lęk : podręcznik terapeuty*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013. Sygnatury: ZYWYP 33074
24. **Kendall Philip C., Hedtke Kristina A.**, *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci : program Zaradny Kot : podręcznik terapeuty*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. Sygnatury: ZYWYP 33073
25. **Kendall Philip C., Hedtke Kristina A.**, *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci : program Zaradny Kot : zeszyt ćwiczeń*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
Sygnatury: ZYWYP 33072

26. **Khanna Muniya S., Kendall Philip C.**, *Dziecko odporne psychicznie : jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku?*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. Sygnatury: ZYWD 45113
27. **Kissen Debra** [i in.], *Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. Sygnatury: ZYWYP 43092 ; ZYWYP 43114
28. **Köhler Henning**, *O dzieciach lękliwych, smutnych i niespokojnych : duchowe podstawy praktyki wychowawczej*, Wydanie 2, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls, 2020. Sygnatury: ZYWYP 32296
29. **Kolanko Agnieszka**, *Radzę sobie z poczuciem lęku : karty pracy dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami lękowymi oraz ze spektrum autyzmu : 8-15 lat*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2024. Sygnatury: ZYWD 45567
30. **Lange-Rachwał Magdalena**, *Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc?*, Warszawa, Difin, 2019. Sygnatury: ZYWYP 40651
31. **Last Cynthia G.**, *Jak pomóc dziecku, które się boi : przezwyciężenie lęków i niepokojów u dzieci*, Kraków, Wydawnictwo eSPe, 2012. Sygnatury: ZYWYP 33489
32. **LeDoux Joseph**, *Lęk : neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, Kraków, Copernicus Center Press, 2017. Sygnatury: ZYWYP 38098
33. **Lerner Harriet**, *Niepokój, lęk, wstyd : jak owoić trudne emocje*, Warszawa, Zwierciadło, 2023. Sygnatury: ZYWD 45010
34. **Lowen Alexander**, *Zdrada ciała : psychologia lęku i rozpacz*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022. Sygnatury: ZYWYP 43588
35. **Lynch Christopher**, *Lęk u dzieci ze spektrum autyzmu : praktyczne porady dla rodziców*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu

- Jagiellońskiego, 2021. Sygnatury: ZYWD 42715
36. **Lyons Rebekah**, *Rytmu odnowy : jak zamienić stres i lęk na życie pełne pokoju i sensu*, Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42685
37. **Mellibruda Leszek, Kurdwanowska Dagny**, *A może nie ma się czego bać? : jak zmienić lęk w ciekawość*, Warszawa, Edipresse Polska, 2018. Sygnatury: ZYWYP 38800
38. **Mindel Joel**, *Ty tu rządysz : jak ujarzmić lęk i przestać się zamartwiać*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42826
39. **Nhat Hanh Thich**, *Lęk : co warto wiedzieć, by przetrwać burzę*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021. Sygnatury: ZYWD 45137
40. **Paulsen Roland**, *Co, jeśli...? : dlaczego strach i niepokój rządzą naszym życiem*, Warszawa, Zwierciadło, 2021. Sygnatury: ZYWYP 43121
41. **Peterson Tanya J.**, *Jak żyć bez lęku : 101 sposobów, aby uwolnić się od niepokoju, fobii, ataków paniki*, Warszawa, Zwierciadło, 2020. Sygnatury: ZYWYP 41697
42. **Petitfils Roy**, *Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją*, Kraków, Wydawnictwo eSPe, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42409
43. **Piotrowska Anna**, *Bo we mnie jest lęk : moje zmagania z nerwicą*, Konin, Wydawnictwo Psychoskok, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42896
44. **Pittman Catherine M., Carle Elizabeth M.**, *Zalękniony mózg : jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. Sygnatury: ZYWYP 39610
45. **Popcak Gregory K.**, *Bądź wolny od lęku : jak nie wpadać w panikę i skutecznie radzić sobie z niepokojem*, Kraków, Wydawnictwo eSPe,

2020. Sygnatury: ZYWYP 42170
46. **Pruszkowska - Sokalla Katarzyna**, *Boim oswaja lęk*, Warszawa, Zielona Sowa, 2023. Sygnatury: ZYWD 44342
47. **Rapee Ronald M.** [i in.], *Lęk u dzieci : poradnik z ćwiczeniami*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. Sygnatury: ZYWYP 38099
48. **Remes Olivia** , *Jak błyskawicznie poprawić nastrój : awaryjne sposoby na niepokój, lęk i stres*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2023. Sygnatury: ZYWYP 44359
49. **Richardson Jodi**, *Lęki u mam : jak matki mogą zmienić swój niepokój w siłę*, Kraków, eSPe, 2022. Sygnatury: ZYWYP 43476
50. **Richardson Jodi, Grose Michael**, *Lęki u dzieci : jak najmłodszy mogą zmienić niepokój w odporność psychiczną*, Kraków, eSPe, 2022. Sygnatury: ZYWYP 43475
51. **Riemann Fritz**, *Oblicza lęku : skąd się bierze i jak sobie z nim radzić*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020. Sygnatury: ZYWYP 41711
52. **Schab Lisa M.**, *Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. Sygnatury: ZYWYP 37428
53. **Searle Ruth**, *Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed ludźmi*, Kielce, Wydawnictwo Jedność, 2011. Sygnatury: ZYWYP 34825
54. **Selinger Agnes**, *Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności*, Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. Sygnatury: ZYWD 45131
55. **Shannon Jennifer**, *Co robić, gdy brakuje ci odwagi? : kultowy poradnik dla nastolatków*, Gdańsk, Wydawnictwo Levyz, 2020. Sygnatury: ZYWYP 42027

56. **Skeen Michelle**, *Lęk przed opuszczeniem : jak go przezwyciężyć i zbudować zdrowy związek oparty na bliskości i zaufaniu*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. Sygnatury: ZYWYP 44369
57. **Smith Kathleen**, *Nie wszystko będzie źle : jak pokonać niepewność, przezwyciężyć własny lęk i osiągnąć stan spokoju*, Kraków, Znak Litera Nova, 2020. Sygnatury: ZYWYP 41962
58. **Szlassa Stanisław, Matusz Katarzyna**, *O niektórych lękach dzieci i nastolatków : zanim pójdziesz na terapię*, Warszawa, Grupa Centrum, 2021. Sygnatury: ZYWYP 43160
59. **Szlassa Stanisław, Matusz Katarzyna**, *O niektórych lękach kobiet : zanim pójdziesz na terapię*, Warszawa, Grupa Centrum, 2021. Sygnatury: ZYWYP 43345
60. **Szlassa Stanisław, Matusz Katarzyna**, *O niektórych lękach osób starszych : zanim pójdziesz na terapię*, Warszawa, Grupa Centrum, 2022. Sygnatury: ZYWYP 44141
61. **Taylor Helen [i in.]**, *Poznajemy uczucia : podręcznik pracy z lękiem : przewodnik dla trenerów grupowych*, Gdańsk, Harmonia Universalis, 2019. Sygnatury: ZYWD 41163
62. **Terapia dialektyczno - behawioralna : DBT podręcznik umiejętności dla nastolatków : jak zarządzać lękiem i stresem, zrozumieć swoje emocje i nauczyć się skutecznej komunikacji**, Wrocław, Edra Urban & Partner, 2024. Sygnatury: ZYWD 45398
63. **Turrell Sheri L., McCurry Christopher, Bell Mary**, *Dorastanie bez lęku*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. Sygnatury: ZYWYP 42176
64. **Weber Jill**, *Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki : proste techniki, które pomogą samodzielnie wyeliminować stres, bezsenność i lęk społeczny*, Białystok, Wydawnictwo Vital, 2021. Sygnatury: ZYWYP 42946

65. **Wells Adrian**, *Terapia poznawcza zaburzeń lękowych : praktyczny podręcznik i przewodnik po teorii*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010. Sygnatury: ZYWYP 34962
66. **Westra Henny A.**, *Dialog motywujący w terapii zaburzeń lękowych*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016. Sygnatury: ZYWYP 36743
67. **Williams Risa**, *Rozbroić lęk : 25 sposobów na wewnętrzny spokój i lepszą samoocenę*, Poznań, Wydawnictwo Publicat, 2022. Sygnatury: ZYWYP 43546
68. **Williamson, Anna, Newell Reetta**, *Oswoić lęk : jak przetrwać emocjonalny chaos*, Warszawa, Zwierciadło, 2024. Sygnatury: ZYWD 45161
69. **Wilson Kelly G., DuFren Troy**, *W sieci natrętnych myśli : jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. Sygnatury: ZYWYP 38999
70. **Woydyłło Ewa, Harland Martyna**, *Ukoić siebie : czyli Jak oswoić lęk i traumę*, Kraków, MANDO, 2022. Sygnatury: ZYWD 45208
71. **Zaleski Zbigniew**, *Psychologia lęku przed przyszłością*, Warszawa, Difin, 2018. Sygnatury: ZYWYP 39838
72. **Żak Piotr (red.)**, *O lęku bez strachu : jak bać się tyle, ile trzeba*, Kielce, Wydawnictwo Charaktery, 2017. Sygnatury: ZYWYP 37913

Opracowała:

Barbara Jerzak

nauczyciel bibliotekarz

PBW. Filia w Żyrardowie

12 luty 2025 r.