

LEK

Czytelników poszukujących materiału na określony temat, w Bibliotece Pedagogicznej w Płocku zapraszamy do przejrzania katalogu Integro

Wpisz w wyszukiwarkę: „**lek***”.

W celu uszczegółowienia wyników wyszukiwania proponujemy zastosowanie filtrów takich jak: rok publikacji, typ dokumentu i in.

Katalog Integro

Poniżej zamieszczone są wybrane książki i artykuły, uzupełniające materiały na dany temat, spoza naszej biblioteki.

Wydawnictwa zwarte

ANTONY Martin M., MCCABE Randi E.: 10 prostych sposobów na panikę. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015

BANDELOW Borwin: Nie bój się lęku : 5 sprawdzonych strategii. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015

CHÖDRÖN Pema: Rusz z miejsca : uwolnij się od lęków i nawyków. Uczyń swoje życie lepszym. – Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019

BEMIS Judith, BARRADA Amr: Pokonać lęki i fobie : jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012

GAWDA Barbara: Skrypty miłości, nienawiści i lęku u osób antyspołecznych. – Warszawa : Difin, 2011

ELLIOTT Julian, PLACE Maurice: Dzieci i młodzież w kłopotcie : poradnik nie tylko dla psychologów. – Wyd. 4. – Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2005

FORD Debbie: Odwaga : pokonaj strach, zyskaj pewność siebie i ciesz się życiem!. – Warszawa : G+J Gruner Jahr Polska, cop. 2013

KENDALL Philip C., HEDTKE Kristina A.: Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci : program Zaradny Kot : podręcznik terapeuty. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014

KOŻUCH Mieczysław: Jak radzić sobie z lękiem?. – Kraków : Wydawnictwo Salwator, [2013]

LEK - nieodłączny towarzysz człowieka od poczęcia aż do śmierci / pod red. Jadwigi Jośko-Ochojskiej. – Katowice : Śląski Uniwersytet Medyczny, 2013

MARZANO Maria Michela: Oblicza lęku. – Warszawa : Oficyna Naukowa, 2013

MIDDLETON Kate: Pierwsze kroki do... pozbycia się lęku. – Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2011

MURPHY Joseph: Pokonaj lęk i obawy. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2015

MÜLLER Wunibald: Jak uwolnić się od lęku. – Kraków : Wydawnictwo WAM, 2012

STANIEK Magdalena: Autoterapia : pokonaj problemy, stres i lęki. - Warszawa : Edgard, 2015

Linki do katalogów online płockich bibliotek:

[Książnica Płocka](#)

[Mazowiecka Uczelnia Publiczna w Płocku](#)

Artykuły z czasopism

GAJ Tomasz: Butelka pełna uczuć // *W Drodze*. - 2015, [nr] 1, s. 57-67

GAWDA Barbara: Lęk osobowościowy a bogactwo narracji o uczuciach - hipoteza o wpływie lęku na reprezentacje afektywne // *Psychologia Rozwojowa*. – 2007, nr 4, s. 65-74

KHEIRBEK Mazen A., HEN René: Dodaj neurony, odejmij lęk // *Świat Nauki*. – 2014, nr 8, s. 42-47

KOSTRZEWSKI Janusz: Jawny i ukryty lęk oraz objawy depresji u 10-11-letnich chłopców z zespołem ADHD // *Człowiek, Niepełnosprawność, Społeczeństwo*. – 2006, nr 1, s. 97-111

KOŚCIELNIAK Piotr: Nie warto się martwić // *Rzeczpospolita*. - 2016, nr 261, s. A15

KUDLIK Agata, CZERNIAWSKA Ewa: Wpływ lęku na procesy pamięciowe z uwzględnieniem pośredniczącej roli muzyki // *Ruch Pedagogiczny*. – 2008, nr 5/6, s. 19-40

LARUS Dariusz: Odkłamać siebie / rozm. przepr. Roman Bielecki. // *W Drodze*. - 2014, nr 3, s. 58-67

PORĘBA Ryszard: Lęk - napięcie - ból // *Znak*. – 2007, nr 2, s. 180-183

SOROKA Anetta: Sytuacje lękowe w życiu dzieci sześciolletnich // *Nauczyciel i Szkoła*. – 2000, nr 1, s. 88-94

TARNOWSKI Karol: Lęk i nadzieja // *Znak*. – 2009, nr 10, s. 106-113

VAAS Rüdiger: Nie lękajcie się! // *Świat Nauki*. – 2004, wyd. spec. nr 1, s. 46-53

Artykuły online

KRZYWDA Beata. Przedszkole - geneza i rodzaje lęków dziecięcych. *Remedium* [online]. Marki-Struga [Warszawa] : Michalineum, 2004, nr 7/8 : Instytut Psychologii Zdrowia : Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. [Przełączany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/61-remedium/956-przedszkole-geneza-i-rodzaje-lekow-dzieciecych.html>

SKORUPA Małgorzata. Nerwica - gdy lęk przejmuje kontrolę nad życiem. [online]. Gazeta.pl Zdrowie [Przełączany 26 lipca 2021]. Dostęp z:

<http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105806,18601356,nerwica-gdy-lek-przejmuje-kontrolę-nad-twoim-zyciem.html>

Inne materiały online

AOUIL Bassam, TRZCIŃSKA Monika. Lęk i jego niektóre oblicza [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=112>

BRIERS Stephen. Stawianie czoła lękom [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=547>

GAJDA-RUMIAK Katarzyna. Zaburzenia lękowe u dzieci [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=190>

LIPCZYŃSKI Andrzej. Lęk w schizofrenii [online]. Instytut Psychologii Zdrowia : Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1029-lek-w-schizofrenii.html>

LIPCZYŃSKI Andrzej. Normalizacja *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) i możliwość jego stosowania w terapii osób uzależnionych od alkoholu [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=13>

LIPCZYŃSKI Andrzej. Zaburzenia lękowe uogólnione (*generalized anxiety disorder – GAD*) [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=109>

PORCZYK Stanisław. Zaburzenie paniczne - przebieg i leczenie [online]. Instytut Psychologii Zdrowia : Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/923-zaburzenie-paniczne-8211-przebieg-i-leczenie.html>

SMÓŁKA Paweł. Konieczność bycia aktywnym i przebojowym, a lęk społeczny i nieśmiałość. Metody redukcji lęków społecznych i zahamowań behawioralnych [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=143>

WITAS Małgorzata. Lęk separacyjny u dzieci [online]. Psychologia.net.pl : portal psychologiczny. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Dostęp z: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=210>

Filmy, nagrania wideo, transmisje TV

MELLIBRUDA Jerzy. O radzeniu sobie z lękiem i niepokojem [online]. Instytut Psychologii Zdrowia : Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. [Przeglądany 26 lipca 2021]. Cz. 4. Dostęp z: <http://www.psychologia.edu.pl/videoprezentacje.html#o-radzeniu-sobie-z-gniewem-cz-vi>

Zobacz także zestawienie o:
Fobie

Opracowały: Anna Bakierzyńska, Izabela Wypych
Biblioteka Pedagogiczna w Płocku