



EQUINÓCIO DA
PRIMAVERA
Saúde Natural

NOVIDADE
3 MARÇO 2020

COMO VENCER A ANSIEDADE, A DEPRESSÃO, A RAIVA E O PÂNICO

SETH J. GILLIHAN

O essencial da Terapia
Cognitivo-Comportamental

10 ESTRATÉGIAS SIMPLES



Marketing Editorial
4 Estações Editora
boasleituras@castordepapel.pt

216 Páginas

Pvp:c/lva 17.95€ Pvp s/lva: 16.93

Formato: 16x24 Peso: 330 g.

ISBN: 978-989-8761-73-6

COMO APLICAR A TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL AOS SEUS DESAFIOS DIÁRIOS

Quando problemas como a depressão, a ansiedade, o pânico, a raiva, ou a preocupação afetam a sua qualidade de vida, é essencial que tenha à sua disposição um conjunto fiável de ferramentas que o ajudem a ultrapassar esses momentos.

Temas abordados:

- Guia de Iniciação à TCC.
- Ativar comportamentos.
- Identificar e Romper Padrões de Pensamentos Negativos.
- Identificar e Alterar crenças básicas.
- Manter o *Mindfulness*.
- Focar na Missão: Ultrapassar a Procrastinação.
- Superar as preocupações, o medo e a ansiedade.
- Manter a calma: Controlar a raiva excessiva.
- Ser Amável consigo mesmo
- Continuar a trabalhar.

O Essencial da Terapia Cognitivo- Comportamental em 10 Estratégias Simples.

Em *O Essencial da Terapia Cognitivo-Comportamental*, o psicólogo e autor de sucesso Seth Gillihan orienta-o através de práticas muito acessíveis que podem ser usadas conforme necessário para resolver diversos problemas de saúde mental.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma forma comprovada de psicoterapia, geralmente a primeira linha de tratamento recomendada para gerir a depressão, a ansiedade, a preocupação e outros problemas.

O psicólogo Seth J. Gillihan, é professor assistente clínico de Psicologia no Departamento de Psiquiatria da Universidade da Pensilvânia. O Dr. Gillihan escreveu mais de 40 artigos em periódicos sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na ansiedade e na depressão. E, também, como a TCC funciona e sobre a utilização de imagens do cérebro para estudar doenças psiquiátricas.

É autor de *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks*, um livro autodirigido para controlar a depressão e a ansiedade, e foi coautor juntamente com Janet Singer de *Overcoming OCD: A Journey to Recovery*. O Dr. Gillihan tem consultório clínico em Haverford, Pensilvânia, onde pratica TCC e faz intervenções baseadas em *mindfulness* para ansiedade, depressão e doenças relacionadas.

Reside perto de Filadélfia com a sua mulher e os três filhos. Saiba mais sobre o Dr. Gillihan e encontre mais recursos no seu site: <http://sethgillihan.com>.