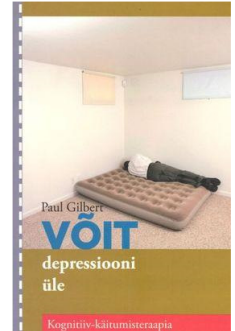




## AUDENTES ERAKOOL

### „Võit depressiooni üle“ (P. Gilbert, 2011)

„Võit depressiooni üle“ on eneseabiraamat, tulvil samm-sammult edenevaid nõuandeid, juhtumikirjeldusi ja praktilisi ideid kontrolli saavutamiseks depressiooni ja meeleolulanguse üle. Asendamatu teejuht depressiooni all kannatavatele inimestele, samuti nende sõpradele ja pereliikmetele. Paljude depressiooni vormide ja tekkepõhjuste selgitused, uusimad leiud stressiga seotud depressiooni kohta. Sisaldab terviklikku eneseabiprogrammi ja iseseisvat tööd hõlbustavaid töölehti ning põhineb kliiniliselt tõestatud kognitiiv-teraapilistel tehnikatel.



### „Võit lapsepõlvtraumade üle“ (H. Kennerley, 2010)

Kuigi traumaatiline lapsepõlv võib põhjustada sulle täiskasvanueas probleeme, on lootust mõningaid asju muuta ning elu teistsuguseks teha. Me teame, et lapsepõlvtraumadest on võimalik täielikult taastuda – seda tõestavad nii uuringud kui ka trauma edukalt seljatanud inimeste meenutused oma paranemisest.

Käesolev raamat

- annab ülevaate probleemidest, mille juured on tõenäoliselt lapsepõlves;
- uurib, kuidas on võimalik luua terveid ja täisväärtuslikke suhteid täiskasvanuna;
- loob samm-sammulise kognitiiv-käitumisteraapial põhineva eneseabiprogrammi.

