

KSIĄŻKA AUTORA NAGRADZANEGO  
PORADNIKA „POKONAJ ODWLEKANIE”



PONAD 100 RAD

NA PODSTAWIE  
BADAŃ NAUKOWYCH

# WSTAŃ

Stres, lęk i depresja a styl życia

- TERAPIA TLC
- BEHAWIORALNA AKTYWACJA
- TERAPIA KRÓTKOTERMINOWA

- PIOTR MODZELEWSKI -

PRZEDMOWA PROF. BOLESŁAW NIEMIERKO  
I MONIKA KOTLAREK [PSYCHOLOG-PISZE.PL](http://PSYCHOLOG-PISZE.PL)



Piotr Modzelewski

# WSTAŃ

Stres, lęk i depresja a styl życia

- Terapia TLC
- Behawioralna aktywacja
- Terapia krótkoterminowa

© Copyright by Piotr Modzelewski & e-bookowo

Projekt okładki: Piotr Modzelewski

ISBN e-book 978-83-7859-804-6

ISBN druk 978-83-7859-805-3

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2017

# Przedmowa

Już co czwarty i co czwarta z nas cierpi, stale lub okresowo, z przyczyn lęku i depresji. Te zjawiska, wywoływane złożonością i tempem życia, są coraz częstsze w krajach rozwiniętych. „Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia” dotyczy takich osób bezpośrednio, a szerzej – wszystkich skłonnych do pracy nad sobą.

Dzieło Piotra Modzelewskiego, oparte na krajowej i zagranicznej literaturze naukowej, zawiera liczne przykłady, w tym autobiograficzne, wydarzeń i zachowań zakłócających dobrostan. Prezentuje techniki kontroli reakcji na sytuacje stresowe oraz strategie *psychologii pozytywnej* prowadzące do wzrostu optymizmu. Rozwija koncepcje Martina Seligmana, który w 1998 roku, jako prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, zapoczątkował ten kierunek działalności.

Dobrostan uzyskujemy systematycznym ćwiczeniem według zasad i wzorów przedstawionych w książce. Warto czytać ją etapami, wybierając i wdrażając przydatne techniki.

Całość składa się na silny argument za *samoregulacją* rozwoju.

Autor nie straszy nas, lecz uspokaja. Jesteśmy zdolni do panowania nad sobą w dziedzinie emocji, porozumiewania się, trybu życia, diety. Wymaga to jednak skupienia uwagi, wysiłku i korzystania z pomocy. Dzieło „Wstań” udziela nam takiej pomocy.

Prof. Bolesław Niemierko  
Uniwersytet SWPS

## Przedmowa

Zaburzenia psychiczne to jedne z najbardziej demokratycznych zaburzeń. Dlaczego? Ponieważ wszyscy jesteśmy na nie narażeni tak samo. Mówi się, że do 2020 roku depresja będzie jedną z głównych przyczyn śmierci na świecie. Goni nas świat, praca, czas, obowiązki. To wszystko przygniata i może być jedną z przyczyn zaburzeń nastroju, depresji, zaburzeń lękowych.

Książka Piotra Modzelewskiego pokazuje nam doskonale, jak możemy nauczyć się samokontroli, regulacji naszych emocji i jak wyglądają takie problemy od środka. Przytacza przykłady osób cierpiących na różne zaburzenia, w tym swój własny, co wymagało nie lada odwagi, ale i mądrości, by chcieć podzielić się częścią siebie z innymi.

„Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia” to książka oparta na badaniach, która dodatkowo daje nam konkretne narzędzia, które mają na celu pomóc w kontrolowaniu sytuacji stresowych i reakcji na nie.

Autor mówi o tym, że tak naprawdę potrafimy nad sobą

panować, kontrolować stres, zadbać o prawidłowy styl życia. A to wszystko składa się na nasz szeroko pojęty dobrostan, do którego każdy z nas powinien dążyć. Książka poza oczywistymi zaletami, daje nam też nadzieję na to, że rzeczywistość może być lepiej.

Monika Kotlek

Psycholog, psychoterapeuta, blogerka

[www.psycholog-pisze.pl](http://www.psycholog-pisze.pl)



## Wstęp

Współcześnie można zaobserwować dość duże rozpowszechnienie stresu, lęku i depresji u Polaków. Świadczy to o tym, że jest to sfera, w której nie do końca dobrze sobie radzimy. Czasem próbujemy radzić sobie z tymi problemami na własną rękę, a czasem potrzebujemy pomocy z zewnątrz. Niniejsza publikacja dostarcza właśnie pomocy z zewnątrz, może być także pierwszym krokiem zadbania o siebie, zanim zdecydujemy się na profesjonalną konsultację lub terapię u specjalisty zdrowia psychicznego.

Ludziom zestresowanym, z objawami lęku i depresji nie jest łatwo skonsultować się z psychologiem czy psychiatrą. Boimy się wizyt, boimy się zaburzeń psychicznych, a także mamy wątpliwości, czy możemy się zmienić<sup>1</sup>. Czasami odnosimy wrażenie, że nasze problemy są nierozwiązywalne, a depresja czy lęk są czymś, czego nie można w pełni wyleczyć. W społeczeństwie utrwalonych jest wiele mitów i ste-

---

<sup>1</sup>[http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,15132346,Co\\_czwarty\\_Polak\\_ma\\_zaburzenia\\_psychiczne\\_\\_ale\\_wstydzi.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,15132346,Co_czwarty_Polak_ma_zaburzenia_psychiczne__ale_wstydzi.html)

reotypów, które nie służą poszukiwaniu profesjonalnej pomocy<sup>2</sup>. Ta książka jest próbą odpowiedzi na te problemy, by zmniejszyć nasze negatywne nastawienie do zaburzeń psychicznych, wizyt u specjalistów i zmian we własnym życiu. Ponadto dostarcza strategii autoterapeutycznych, które możemy włączyć do profilaktyki zdrowia psychicznego, jak i do terapii własnej.

Aktualnie dominującym empirycznie (badawczo) zweryfikowanym podejściem do lęków i depresji są oddziaływania z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej. Oznacza to, że koncentrujemy się tutaj na zmianie myśli i przekonań (aspekt poznawczy) oraz zachowania (aspekt behawioralny). Wiele książek autoterapeutycznych oraz skierowanych do terapeutów skupia się głównie na wspomnianej zmianie myślenia, natomiast to, co jest nowe w niniejszej publikacji to fakt, że odwołuje się ona do aspektu behawioralnego, czyli zmiany własnego zachowania, podejmowania działań.

Książka została zatytułowana „Wstań”, co oznacza, że mimo doświadczenia pewnych objawów i trudności, musimy zrobić pierwszy krok i parę kolejnych na drodze do zdrowienia. Tytuł nawiązuje do mojej osobistej historii, ponieważ sam musiałem wstać. Co więcej sam na sesji terapeutycznej usłyszałem od terapeutki, która zapytała co robię na co dzień, abym podniósł się z łóżka i zaczął wykonywać więcej czyn-

---

<sup>2</sup> Lilienfeld, S. O. (2011). 50 wielkich mitów psychologii popularnej: półprawdy, ćwierćprawdy i kompletne bzdury. Warszawa-Stare Groszki: Wydawnictwo CiS.

ności, siedząc, stojąc, będąc w ruchu, w działaniu. W tamtym momencie byłem na życiowym zakręcie, doświadczyłem poważnej depresji sprzężonej z lękiem i niestety większość czasu spędzałem w łóżku. Takie podejście nie pomagało mi, a wręcz szkodziło.

Oczywiście „Wstań” nie nawiązuje tylko do moich osobistych doświadczeń, które mówią o tym, że trzeba się uaktywnić. Odwołuje się także do badań nad behawioralną aktywacją, które mówią o tym, że podejmowanie przyjemnych czynności bardzo mocno poprawia nastrój i potrafi zmniejszyć objawy depresji i lęku<sup>3</sup>. Innym nawiązaniem jest odwołanie się do profilaktyki zdrowotnej. W wielu chorobach zdrowia fizycznego lekarze podkreślają, abyśmy zmienili styl życia, zmienili zachowania zdrowotne, na przykład zaczęli uprawiać sport lub zadbali o zdrową dietę. Dotyczy to często chorób przewlekłych i kardiologicznych. Niestety, zbyt rzadko rady dotyczące stylu życia są uwzględniane w profilaktyce oraz terapii zaburzeń psychicznych czy zwyczajnego stresu<sup>4</sup>. Książka ta ma uświadamiać, że oprócz leków i psychoterapii istnieje jeszcze trzecia siła, która także powinna być przez nas wykorzystywana. Tą siłą są zmiany stylu życia i podejmowanie aktywności, czyli oddziaływanie właśnie na aspekt behawioralny.

---

<sup>3</sup> Richards, D. A. i in. (2016). Cost and Outcome of Behavioural Activation versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression (COBRA): a randomised, controlled, non-inferiority trial, *The Lancet*, Volume 388, Issue 10047, 871 – 880

<sup>4</sup> Sarris, J., & O’Neil, A. (2016). Lifestyle Medicine for the Prevention and Treatment of Depression. *Lifestyle Medicine*, 281-289.

Książka ta nawiązuje do różnych źródeł, wśród nich mogę wymienić: psychoterapię poznawczo-behawioralną, terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach, psychologię pozytywną, badania nad wspomnianą już behawioralną aktywacją oraz badania nad terapeutycznymi zmianami stylu życia (**Terapia TLC, ang. *Therapeutic Lifestyle Changes***). Publikacja ta opiera się na mojej wiedzy naukowej, moich osobistych doświadczeniach, zarówno z perspektywy pacjenta, jak i osoby mającej już za sobą pewne doświadczenie kliniczne w pracy z własnymi pacjentami. Publikację radzę przeczytać jako całość, bez względu na to, czy doświadczamy stresu, lęku czy depresji, ponieważ część rad i zaleceń się przeplata, a ludzie, którzy doświadczają objawów depresji bardzo często mają współwystępujące objawy lęku i odwrotnie (dla przykładu artykuł z 2014 przekonuje, że w przypadku zdiagnozowania zaburzenia depresyjnego, więcej niż 70% ma współwystępujące symptomy lęku. Natomiast 60% osób aktualnie chorujących wyłącznie na depresję, cierpiało w przeszłości na zaburzenia lękowe<sup>5</sup>; inne dane wskazują na co najmniej 50% współwystępowanie lęku i depresji)<sup>6</sup>. Czasem też zdarza się, że po przebytej depresji czy zaburzeniu lękowym za parę lat zaczynamy cierpieć na depresję lub lęk.

---

<sup>5</sup> Wu, Z., i Fang, Y. (2014). Comorbidity of depressive and anxiety disorders: challenges in diagnosis and assessment. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 26(4), 227–231.

<sup>6</sup> Hirschfeld, R. M. A. (2001). The Comorbidity of Major Depression and Anxiety Disorders: Recognition and Management in Primary Care. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 3(6), 244–254.

Dlatego warto podejść całościowo, ponieważ współwystępowanie tych dwóch trudności związanych ze zdrowiem psychicznym jest bardzo duże.

Impulsu do napisania książki „Wstań” dostarczyły mi zarówno własne badania, które prowadziłem na młodzieży licealnej<sup>7</sup>, jak i osobach dorosłych<sup>8</sup> oraz warsztaty zarządzania stresem, które prowadziłem dla młodych ludzi<sup>9</sup>. Działania te uświadomiły mi, że w sferze zdrowia psychicznego ciągle jest dużo do zrobienia, a my, jako społeczeństwo, także nie zawsze do końca sobie radzimy z różnymi negatywnymi stanami umysłu. Ponadto leczymy się długo. Typowa długość depresji, zgodnie z danymi holenderskimi (próba na ok. 4800 Holendrów), wynosi u większości osób do pół roku, a 3/4 osób ma ją za sobą po roku (20% nie jest w stanie sobie z nią poradzić nawet w ciągu 2 lat)<sup>10</sup>. W Polsce trudno o takie dane, ale przypuszczalnie nie są tak optymistyczne. Utrudniony dostęp do opieki psychologiczno-psychiatrycznej w kraju i duża stygmatyzacja osób z zaburzeniami powoduje, że odsetek sukcesów terapeutycznych może być niższy.

Mam nadzieję, że ta książka pozwoli Ci nabrać właści-

---

<sup>7</sup> <http://gryf24.pl/2016/03/26/depresja-wyniszcza-slupskich-maturzystow-im-pomoc/>

<sup>8</sup> <http://gryf24.pl/2017/02/21/nawet-czwarty-slupszczanin-moze-myslec-o-samobojstwie/>

<sup>9</sup> <https://edu.slupsk.eu/placowki/2544/aktualnosci/14346.html>

<sup>10</sup> Spijker, J. (2002). Duration of major depressive episodes in the general population: results from The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *The British Journal of Psychiatry*, 181(3), 208-213.

wej postawy do zaburzeń zdrowia psychicznego, wizyt terapeutycznych oraz do zmian. Liczę, że uwierzysz w możliwość zmiany, polepszenia własnego samopoczucia, pokonania problemów, jak i osiągnięcia szczęścia. Mam nadzieję także, że w książce tej znajdziesz wiele technik, sposobów, które pozwolą Ci cieszyć się doskonałym zdrowiem psychicznym, a przy okazji fizycznym. Człowiek jest przecież całością.

Korzystając z okazji, chciałbym podziękować mojej żonie Natalii oraz moim rodzicom, Ewie i Marianowi, babci Halinie i teściom – Oli i Mirkowi za wsparcie i zachęcanie do pisania kolejnej książki. Chciałbym podziękować także wszystkim, którzy napisali opinię o książce „Pokonaj odwlekanie - Rozwiń wytrzymałość” tj. profesorowi Bolesławowi Niemierko (Uniwersytet SWPS), Monice Kotlarek (Psycholog-Pisze.pl), Małgorzacie Osowieckiej (Uniwersytet SWPS), Justynie Żywnej (LIBRA Psychodietetyk), Magdalenie Bendryn (Centrum Terapii i Badań Psychologicznych) i Wojciechowi Oronowiczowi (Stowarzyszenie Naukowe Psychologia i Seksuologia LGBT). Dziękuję również patronom medialnym poprzedniej książki (Gryf24, Edoktor24, Towarzystwo Psychodietetyki i Psycholog-Pisze.pl). Chciałbym też podziękować mojej podstawowej jednostce naukowej, czyli Akademii Pomorskiej w Słupsku (miejscu afiliowania moich publikacji) oraz Uniwersytetowi SWPS za udaną współpracę w ramach projektu Strefa Psyche, w którym mogłem publikować wpisy

popularyzujące wiedzę. Mam nadzieję, że książka ta pozwoli wszystkim czytelnikom zmniejszyć problemy, pozbyć się kłopotów, zmniejszyć dolegliwości i osiągnąć szczęście oraz satysfakcję z własnego życia.

## Recenzje

Jak pomóc sobie w depresji? Czy zaburzenia psychiczne są naprawdę takie straszne? Czy to prawda, że co najmniej 50% ludzi doświadczy zaburzeń psychicznych przynajmniej raz w ciągu życia? Czy warto bać się psychologa? Podczas gdy wielu z nas, kiedy dotknie nas albo naszych bliskich problem o charakterze psychicznym, stwierdza, że „to nieważne” i „jakoś trzeba z tym żyć”, książka „Wstań” autorstwa Piotra Modzelewskiego, proponuje nam, że zaburzenia psychiczne nie tylko nie są tak straszne, jak czasami zwykło się sądzić, ale co najważniejsze: że możemy sobie z nimi skutecznie radzić. Autor podkreśla w niej, że by zacząć pozytywne zmiany w swoim życiu, trzeba rozpocząć od pierwszego kroku.

Psycholog, czerpiąc z wielu podejść terapeutycznych, wiedzy naukowej, statystyk, własnych doświadczeń terapeutycznych i życiowych stara się, oprócz zaproponowania konkretnych technik radzenia sobie ze złym samopoczuciem, zmotywować czytelnika, by wstał. W treści książki „Wstań” jest wiele nadziei, ale też szczerości. Powołując się na ba-



dania klasyków psychologii - Roya Baumeistera czy Kelly McGonigal - autor dowodzi, że jakakolwiek zmiana nie jest łatwa, a bez stresu, a także bardzo trudnych chwil człowiek nie może się rozwijać.

Najnowsza pozycja Piotra Modzelewskiego będzie świetną propozycją dla osób doświadczających różnego rodzaju kryzysów psychicznych, borykających się z brakiem motywacji do dokonywania zmian czy pragnących szerzej zgłębić tematykę samorozwoju, jak i praktyków poszukujących sprawdzonych technik pomocy swoim klientom mierzących się z lękiem, depresją czy poczuciem niskiej wartości.

Małgorzata Osowiecka  
Psycholog, dziennikarka  
Uniwersytet SWPS

Książka „Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia” autorstwa Piotra Modzelewskiego przekonuje nas czytelników, że mamy potencjał do zmiany. Autor kładzie nacisk na, tak zwaną, „Trzecią siłę” - naszą własną - przydatną w prewencji i leczeniu zaburzeń psychicznych. Jest to kolejna książka, po „Pokonaj odwlekanie. Rozwiń wytrwałość”, w której autor zachęca nas do aktywnej pracy nad sobą, dodatkowo udzielając konkretnych wskazówek i ucząc technik pomocnych w osiąganiu celów.

Podejście interdyscyplinarne, łączące sprawdzone metody psychologiczne, porady odnośnie aktywności fizycznej i zdrowego żywienia oraz wiedza merytoryczna poparta mnogością przykładów „z życia wziętych” to cechy, które zdecydowanie wyróżniają tę pozycję wśród innych dostępnych na rynku. Serdecznie polecam wszystkim osobom, które chcą mieć wpływ na własne zdrowie oraz czerpać jak największą radość z życia.

Justyna Żywna

Psycholog, dietetyk

<http://libra-psychodietetyk.pl>

Pomimo wielu lat pracy setek badaczy mechanizm leczenia depresji wciąż nie został dostatecznie dobrze opisany. Irving Kirsch od lat przedstawia dowody sprowadzające efekt działania leków przeciwdepresyjnych do wzmocnionego efektu placebo, z kolei sposób działania psychoterapii w leczeniu depresji nie został wyjaśniony. Dodatkowo sposoby leczenia depresji są wysoce zróżnicowane. Różnią się od siebie założeniami, sposobem pracy z pacjentem, czy też postulowanym mechanizmem działania, niemniej często przynoszą spodziewany rezultat w postaci leczenia doświadczanych trudności.

Nowa książka Piotra Modzelewskiego jest bardzo ciekawą propozycją dla osób, które obserwują u siebie niepokojące objawy związane z lękiem, nadmiernym stresem, czy też depresją. Autor w przystępny sposób charakteryzuje najważniejsze obszary pracy z powyższymi trudnościami, adekwatnie przytacza wybrane wyniki badań naukowych, opisując je w sposób atrakcyjny dla czytelnika. Walorem książki jest przedstawienie ćwiczeń praktycznych, które mogą wspomóc proces leczenia.

Wojciech Oronowicz  
Zastępca redaktora naczelnego *Psychoseksuologii*  
recenzowanego czasopisma naukowego  
[www.psychoseksuologia.pl](http://www.psychoseksuologia.pl)

Publikacja Piotra Modzelewskiego „Wstań”, to książka po części osobista. Autor odkrył w sobie motywację do jej napisania już jakiś czas temu, po trudnym dla siebie czasie. Można więc powiedzieć, że „Wstań” składa się z pieczołowicie wybranych, sprawdzonych i dostosowanych do polskich realiów zaleceń. Na szczególną uwagę zasługuje rozdział „Zmiany stylu życia”, w którym znaleźć można kilkadziesiąt sugestii pomocnych we wprowadzeniu zmian w codziennym trybie funkcjonowania.

*Lifestyle*, czyli styl życia, to określenie, które w Polsce funkcjonuje dopiero od niedawna i częściej kojarzone jest ze sferą materialną lub estetyczną życia, tymczasem ma ono swoje znaczenie także w psychologii. Obecnie, styl życia, to znacznie więcej niż tylko jego higiena. Holistyczne pojmowanie dobrostanu człowieka w oczywisty sposób zobowiązuje psychologię praktyczną do podążania i rozszerzania tego trendu. *Lifestyle* oznacza więc nie tylko dbanie o jakość czy ilość snu, ale też troskę o to, o czym pomyślimy kładąc się spać i z jakim nastawieniem do siebie i świata wstaniemy następnego dnia rano. *Lifestyle* oznacza nie tylko utrzymywanie i dbanie o relacje, ale branie i dawanie w sposób zapewniający relacji stabilność. W końcu *lifestyle* to także dbanie o swoje samopoczucie na poziomie przemian komórkowych w ciele, poprzez spożywanie odpowiednich pokarmów. *Lifestyle* to świadomość tego, jak otoczenie, świat i ludzie oddziałują na nas oraz co my możemy im zaoferować w zamian.

Higiena i ekologia wszystkiego, czego w swoim życiu dotykamy i z czym mamy do czynienia, stanowi klucz do równowagi i zdrowia we wszystkich jego wymiarach. Porady zawarte we „Wstań”, to kompleksowy, rzetelny przegląd sposobów na życie świadome, w którym sami podejmujemy trud kształtowania go, z szacunkiem dla siebie i innych. Prostota proponowanych zaleceń stawia czytelnika przed pozornie łatwym zadaniem, jakim jest dokonanie właściwego dla siebie wyboru. Nie ma tu miejsca na wymówki.

Wybór zapada pomiędzy starymi sposobami myślenia, a nowymi aktywnościami, pomiędzy traktowaniem siebie w sposób brutalny i pozbawiony wrażliwości, a docenieniem swoich pozytywnych stron. Pomiedzy starym, niechcianym, ale oswojonym, a nowym, nieznanym, ale niosącym zupełnie nowe opcje. Miłośnicy psychologii praktycznej, medytujący czy interesujący się związkami międzyludzkimi znajdą w książce szczególnie satysfakcjonujące fragmenty. Także psychologowie i inne osoby trudniące się profesjonalnym pomaganiem powinny być usatysfakcjonowane różnorodnością treści, bogactwem przykładów z życia i odniesieniami do światowej literatury psychologicznej. Jedyne, czego autor nie ułatwia i nie podaje na przysłowiowej tacy, to podjęcie decyzji o tym co dla siebie wybrać i jak żyć. Ta decyzja wymaga świadomości i samodzielności ze strony samego czytelnika.

Katarzyna Magdziarz

Psycholog, terapeuta, psychotraumatolog

<http://gabinetrozwiazan.com>

## Spis treści

Przedmowa	5
Przedmowa	7
Wstęp	9
<b>Rozdział 1.</b>	
Czy jestem normalny?	
Czy rzeczywiście warto bać się zaburzeń?	16
<b>Rozdział 2.</b>	
Jak wygląda wizyta u psychologa?	
Czy lęk jest uzasadniony?	24
<b>Rozdział 3.</b>	
Zmierz poziom objawów stresu, lęku i depresji	30
<b>Rozdział 4.</b>	
Czy można się zmienić?	
Ile można zmienić i jak szybko?	35
<b>Rozdział 5.</b>	
Odpowiednie myślenie o stresie	42
<b>Rozdział 6.</b>	
Autoterapia lęków	57
<b>Rozdział 7.</b>	
Autoterapia depresji	102
<b>Rozdział 8.</b>	
Zwiększanie przyjemności w życiu – behawioralna aktywacja	125
<b>Rozdział 9.</b>	
Rozwiązywanie problemów	134
<b>Rozdział 10.</b>	
Zmiany stylu życia	140

<b>Rozdział 11.</b>	
Psychologia pozytywna	
– nawyki szczęścia i optymizmu	182
<b>Rozdział 12.</b>	
Techniki relaksacji	216
<b>Rozdział 13.</b>	
Odżywianie a nastrój	236
<b>Rozdział 14.</b>	
Zwiększanie prawdopodobieństwa osiągnięcia celów	
– robienie postępów a szczęście	246
<b>Rozdział 15.</b>	
Psycholog też człowiek.	
Wstać, pomimo nieszczęść chodzących parami	273
<b>Zakończenie</b>	293
<b>Załącznik – techniki relaksacji</b>	295
<b>Załącznik – polecana literatura</b>	305
<b>Recenzje</b>	307



**Piotr Modzelewski** – psycholog, terapeuta, psychodietetyk. Posiada również wykształcenie pedagogiczne. Pracownik naukowy Akademii Pomorskiej w Słupsku. Autor książki o syndromie prokrastynacji pt. „Pokonaj odwlekaczenie – Rozwiń wytrwałość” i wielu publikacji z zakresu psychologii i pedagogiki. Udziela wsparcia psychologicznego ludziom z depresją, lękiem, przechodzącymi kryzysy psychologiczne, jak i pracuje z ofiarami przestępstw i przemocy. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwijające kompetencje miękkie. Organizował psychoedukacyjne spotkania z młodzieżą pt. „Niewidzialna depresja u młodzieży”.

Autor czerpiąc z wielu podejść terapeutycznych, wiedzy naukowej, statystyk, własnych doświadczeń terapeutycznych i życiowych stara się, oprócz zaproponowania konkretnych technik radzenia sobie ze złym samopoczuciem, zmotywować czytelnika, by wstał.

Małgorzata Osowiecka – psycholog, dziennikarka Uniwersytet SWPS

Podejście interdyscyplinarne, łączące metody psychologiczne, porady odnośnie aktywności fizycznej i żywienia oraz wiedza merytoryczna poparta mnogością przykładów "z życia wziętych" to cechy, które zdecydowanie wyróżniają tę pozycję wśród innych dostępnych na rynku.

Justyna Żywna – psycholog, dietetyk  
[www.libra-psychodietetyk.pl](http://www.libra-psychodietetyk.pl)

Książka jest bardzo ciekawą propozycją dla osób, które obserwują u siebie niepokojące objawy związane z lękiem, stresem, depresją. Autor w przystępny sposób charakteryzuje najważniejsze obszary pracy z trudnościami, adekwatnie przytacza wybrane wyniki badań naukowych, opisując je w sposób atrakcyjny dla czytelnika.

Wojciech Oronowicz – zastępca redaktora naczelnego Psychoseksuologii - recenzowanego czasopisma naukowego [www.psychoseksuologia.pl](http://www.psychoseksuologia.pl)

Miłośnicy psychologii praktycznej znajdą w książce szczególnie satysfakcjonujące fragmenty. Także psychologowie i inne osoby trudniące się profesjonalnym pomaganiem powinny być usatysfakcjonowane różnorodnością treści, bogactwem przykładów z życia i odniesieniami do światowej literatury psychologicznej.

Katarzyna Magdziarz – psycholog, psychotraumatolog  
[www.gabinetrozwiazan.com](http://www.gabinetrozwiazan.com)

**GRYF24.pl**



[libra-psychodietetyk.pl](http://libra-psychodietetyk.pl)

**PsychologPisze**  
Blog Bardzo Psychologiczny

 **doktor24.pl**

**PSYCHOSEKSUOLOGIA**

**Katarzyna Magdziarz**  
Gabinet rozwoju osobistego i terapii traumy



[piotrmodzelewski.com.pl](http://piotrmodzelewski.com.pl)