

Depresja osób dorosłych

wybór książek z księgozbioru Biblioteki Pedagogicznej im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu

za lata 2020-2026

Książki

1. **ACT słowo w słowo w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych** : transkrypcje sesji z komentarzami do nauki terapii akceptacji i zaangażowania / Michael P. Twohig, Steven C. Hayes. - Kraków : Wydawnictwo Emocje, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

2. **Aktywizacja behawioralna w depresji** : praktyczny poradnik : wyrwij się z błędnego koła obniżonego nastroju, braku motywacji i rozpacz / Nina Josefowitz, Stephen R. Swallow. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

3. **Aktywizacja behawioralna w depresji** : przewodnik dla klinicystów / Christopher R. Martell, Sona Dimidjian, Ruth Herman-Dunn. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

4. **Arteterapia** : uzdrawiająca terapia sztuką : proste ćwiczenia, które pomogą ci zrozumieć siebie, kontrolować emocje oraz pokonać stany lękowe i depresję : 75 praktycznych ćwiczeń / Leah Guzman. - Białystok : Wydawnictwo Vital, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

5. **Aż zaciśnie się pętla** : powieści o męskiej depresji / Argymir Iwicki. - Warszawa : Kompania Mediowa, 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

6. **Czy to już depresja?** : zrozum siebie, zmień myślenie i zacznij się bronić / Ryszard Stach, Krystyna Golonka. - Kraków : Mando inside, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

7. **Depresja** / Jonathan Rottenberg. - Warszawa : PWN, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

8. **Depresja i zaburzenia lękowe** : rozpoznawanie i leczenie / redakcja naukowa Marek Jarema. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

9. **Depresja poporodowa** : skuteczne strategie, które pomogą przezwyciężyć negatywne myśli, uspokoić emocje i wrócić do równowagi / Abigail Burd. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

10. **Depresje u mężczyzn** : przyczyny, diagnoza, leczenie / autor Monika Talarowska. - Warszawa : Medical Education Grupa Wydawnicza, 2020.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

11. **Depresja w pytaniach pacjentów i odpowiedziach eksperta** / Łukasz Święcicki. - Warszawa : ITEM Publishing, 2020.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

12. **Jak odzyskać siebie i utracone więzi** / Johann Hari. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

13. **Jak pomóc osobie z depresją** : porady psychiatry i opiekuna / Anna Bondyra, Daria Dubiel. - Warszawa : Wydawnictwo Medyk, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

14. **Jak zmienić swój umysł** : czego nowe badania nad psychodelikami uczą nas o świadomości, umieraniu, uzależnieniu, depresji i transcendencji / Michael Pollan. - Warszawa : Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

15. **Męska depresja** : jak rozbić pancerz / Krzysztof Krajewski-Siuda, Szymon Żyśko. - Kraków : Mando inside, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

16. **Mózg w równowadze** : jak zbudować odporność psychiczną dzięki neuronauce / Camilla Nord. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

17. **Notatki dla Johna** / Joan Didion. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja, 2025.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

18. **O depresji** : rozmowy bez wstydu / Małgorzata Janczak. - Warszawa : Difin, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

19. **O depresji dziś** / Iwona Koszewska. - Warszawa : PZWL, 2020.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

20. **Perfekcyjni do bólu** : jak uwolnić się od perfekcjonizmu maskującego depresję i odzyskać zdrowie / Margaret Robinson Rutherford. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

21. **Pokonać depresję podejście poznawcze** : podręcznik terapeuty / Mark Gilson, Arthur Freeman, M. Jane Yates, Sharon Morgillo Freeman. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

22. **Poradnik dobrego starzenia się** : jak sobie radzić z lękiem i depresją w późnym wieku / Julie Erickson, Neil A. Rector. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

23. **Psychodietetyka jelitowa** : jak mikrobiota kształtuje emocje, myśli i nawyki żywieniowe / Paulina Szymczak-Iwanicka. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2025.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

24. **Siedem spotkań** / Elżbieta Ciesielska. - Katowice : Księgarnia św. Jacka, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

25. **Skuteczna terapia IFS** : system wewnętrznej rodziny uzdrawiający relacje, pokonujący depresję, traumy i uzależnienia / dr Richard Schwartz. - Białystok : Studio Astropsychologii, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

26. **Strata** : smutek i depresja / John Bowlby. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

27. **Terapia poznawcza depresji** / Aaron T. Beck et alia. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

28. **Umysł ponad nastrojem** : podręcznik terapeuty / Christine A. Padesky, Dennis Greenberger. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

29. **Uwolnij się od depresji raz na zawsze** : zindywidualizowane podejście, które daje nową nadzieję na trwałą ulgę / Gregory J. Lantz, Keith Wall. - Kraków : eSPe, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

30. **Wysoko funkcjonująca depresja** : pięć kroków ku zdrowiu / dr Judith Joseph. - Kraków : Znak Litera Nova, 2026.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

31. **Wytrenuj swój mózg** : siedmioletniowy program dla osób z zaburzeniami lękowymi i depresją oparty na terapii poznawczo-behawioralnej : poradnik z ćwiczeniami / Seth J. Gillihan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

32. **Zakręty życia** : rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie / Ewa Woydyłło. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

33. **Zdrowy umysł** : wykorzystaj neuronaukę, aby wzmocnić swój mózg, wyeliminować depresję, zaburzenia osobowości, ADHD, objawy stresu pourazowego i wiele innych zaburzeń neurologicznych / dr Daniel G. Amen. - Białystok : Vital, 2021

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

34. **Zmierzch życia** : depresja i demencja wieku podeszłego w ujęciu psychoanalitycznym / pod redakcją Rachael Davenhill. - Warszawa : Oficyna Ingenium, 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

Fragmenty z prac zbiorowych

1. **Depresja a współczesny świat** / Marzena Rusanowska // W: Kryzys psychiczny w nowoczesnym świecie / redakcja naukowa Łukasz Gawęda. - Warszawa : PWN : Instytut Psychologii. Polska Akademia Nauk, 2021. - S. 63-87.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

2. **Pandemia COVID-19 a objawy zaburzeń depresyjnych, lękowych i związanych ze stresem** / Joachim Kowalski // W: Kryzys psychiczny w nowoczesnym świecie / redakcja naukowa Łukasz Gawęda. - Warszawa : PWN : Instytut Psychologii. Polska Akademia Nauk, 2021. - S. 135-148.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

3. **Zachowania autodestrukcyjne i suicydalne u mężczyzn i farmakoterapia oraz rekomendowane techniki psychoterapeutyczne w terapii depresji** / Robert Gajewski, Katarzyna Kucharska // W: Zdrowie psychiczne mężczyzn : pułapki autodestrukcji / redakcja naukowa Katarzyna Kucharska. - Warszawa : PWN, 2025. - S. 41-67.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

Fragmenty z prac autorskich

1. **Diagnoza psychiatryczna** : praktyczny podręcznik dla klinicystów / James Morrison.
- Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020, s. 175-220 : **Rozpoznawanie depresji i manii**.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

2. **Diagnoza ryzyka samobójstwa u młodzieży i dorosłych** / Jarosław Stukan. - Opole : Polskie Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom, [2023], s. 118-145 : **Zaburzenia nastroju**.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

3. **Psychiatria**. T. 1, Rozpoznanie według ICD-11 / Piotr Gałęcki, Agata Szulc. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023, s. [257]-298 : **Zaburzenia depresyjne (blok L2-6A7)**.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

4. **Psychiatrzy** : sekrety polskich gabinetów / Ewa Pągowska. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020, s. [29]-[61] : **Depresja** : rozmowa z prof. dr hab. n. med. Piotrem Gałęckim.

[ZAMÓW DO WYPOŻYCZENIA](#)

5. **Skuteczność zapobiegania zaburzeniom psychicznym i ich leczenia** : wnioski z badań dla praktyki klinicznej / Jadwiga Małgorzata Rakowska. - Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2021, s. 116-140 : **Interwencje psychoterapeutyczne w leczeniu zaburzeń depresyjnych u dorosłych, dzieci i młodzieży**.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

6. **Zdrowie psychiczne kobiet w ciąży i po porodzie** : metody diagnozy dla badaczy i praktyków / Anna Brandt-Salmeri, Michalina Iłska, Anna Kołodziej-Zaleska. - Warszawa : Difin, 2024, s. 51-56 : **Depresja i lęk w ciąży** : konsekwencje dla matki i dziecka.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

Opracowanie
Marzena Jarocka
(7.09.2026)





Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego