



# Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu

## DEPRESJA U OSÓB DOROSŁYCH

### WYBÓR LITERATURY DOSTĘPNEJ W ZBIORACH BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNEJ W TORUNIU

#### Aktywizacja behawioralna w depresji: praktyczny poradnik

Nina Josefowitz, Stephen R. Swallow

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Wysoko funkcjonująca depresja: pięć kroków ku zdrowiu

dr Judith Joseph

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Aż zaciśnie się pętla: opowieści o męskiej depresji

Argymir Iwicki

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Mózg w równowadze: jak zbudować odporność psychiczną dzięki neuronauce

Camilla Nord

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

### WYBÓR ARTYKUŁÓW Z CZASOPISM DOSTĘPNYCH W

### BIBLIOTECE PEDAGOGICZNEJ W TORUNIU

#### Depresja poporodowa a mikrobiom jelitowy

Paulina Andrzejewska

Charaktery. - 2026, nr 7/8, s. 44-46

#### Z małych iskier wielki ogień: neurobiologiczne tropy anhedonii

Adam Zemełka

Charaktery. - 2026, nr 7/8, s. 72-76

#### Depresja klimatyczna: reakcja na ból świata

Dominika Zaremba

Charaktery. - 2025, nr 5/6, s. [68]-71

#### Uważność: sprawdzone narzędzie w profilaktyce nawrotów depresji: terapia poznawcza depresji oparta na uważności

Monika Kuźelewska-Turczynowicz

Psychologia w Praktyce. - 2025, nr 2, s. 24-30

#### Terapia poznawcza depresji

Aaron T. Beck i inni

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Umysł ponad nastrojem: podręcznik terapeuty

Christine A. Padesky, Dennis Greenberger

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Poradnik dobrego starzenia się: jak sobie radzić z lękiem i depresją w późnym wieku

Julie Erickson, Neil A. Rector

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Zakręty życia: rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie

Ewa Woydytło

[OPIS KSIĄŻKI](#)

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ](#)

#### Ojcostwo jako zaproszenie do zmiany:

#### dlaczego praca z przyszłymi ojcami jest dziś tak ważna?

Karolina Andrian, Marcin Grudzień

Charaktery. - 2026, nr 3/4, s. 58-61

#### Cierpieć po męsku, czyli o zjawisku męskiej depresji

dr Marcin Capiga

Charaktery. - 2025, nr 3/4, s. 58-62

#### (Nie)oczywiste oblicze depresji

z Piotrem Krawczykiem, autorem książki "Zrozumieć depresję",  
rozmawia Klaudia Przytycka-Janasiak

Charaktery. - 2026, nr 1/2, s. 7

#### Cena za męskość: depresja: musisz być najlepszy!

Joanna Strzałko

Charaktery. - 2025, nr 3/4, s. 52-56



### WYKAZY WYBRANYCH PUBLIKACJI Z ZAKRESU DEPRESJI U DOROSŁYCH

[DOSTĘP DO WYKAZÓW](#)

