

{fshare}

Οι οδηγοί αυτοβοήθειας είναι πρακτικοί οδηγοί με στόχο το άτομο να κατανοήσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και να υιοθετήσει υγιείς τρόπους αντιμετώπισης προκειμένου να βελτιώσει την καθημερινότητά του. Τα εγχειρίδια αυτοβοήθειας δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την παρουσία ενός ειδικού ή τη θεραπευτική σχέση οπότε και δεν αποτελούν μια θεραπευτική παρέμβαση. Συνήθως, χρησιμεύουν σαν ένα συμπλήρωμα σε μια ήδη υπάρχουσα θεραπευτική σχέση, και κάποιες φορές λειτουργούν σαν μια προετοιμασία προτού ένα άτομο απευθυνθεί σε ειδικό.

{slide=Σχέσεις και Επικοινωνία}

Alberti, R. & Emmons, M. (2002). **Δικαίωμά Σας! Ένας οδηγός για περισσότερο ισότιμες σχέσεις** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Ν. Νικολαΐδης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: Your perfect right: a guide to assertive living. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1993).

Beck, A. T. (1996). **Δεν αρκεί μόνο η αγάπη** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Χ. Μουτζούκης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: Love is never enough. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1988).

Garner, A. (2001). **Η τέχνη της επικοινωνίας** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Β. Λαμπάδη Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: Conversationally speaking. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1995).

Herbert, M. (1998). **Χωρισμός και διαζύγιο** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Γ. Μωραΐτου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτότυπου: Separation and anxiety: Helping children cope. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Riso, W. (2011). **Οι τρεις διαστάσεις της αγάπης**. Αθήνα: Λιβάνη.

{/slide}

{slide=Άγχος και Κατάθλιψη}

Burns, D. D. (1997). **Αισθανθείτε καλά!** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Feeling Good. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1980).

Fontana, D. (1993). **Άγχος και η αντιμετώπισή του** (Ν. Δέγλερης Επιμ. Έκδ., Μ. Τερζίδου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Managing stress. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1990).

Gilbert, P. (1999). **Ξεπερνά ντας την κατάθλιψη: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές** (Δ. Μόνος Επιμ. Έκδ., Κ. Αγγελή, & Γ. Ευσταθίου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Depression. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997).

Hope, D., Heimberg, R., Juster, H. & Turk, C. (2009). **Αντιμετώπισε το κοινωνικό άγχος. Μια γνωστική-συμπεριφορική θεραπευτική προσέγγιση - Εγχειρίδιο αυτοβοήθειας** (Γκόγκα Π., Κωνσταντινίδης Λ. Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Managing social anxiety: A Cognitive - Behavioral Therapy Approach. Client workbook. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 2004)

Kennerley, H. (1999). **Ξεπερνά ντας το άγχος: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές** (Μ. Χαρίτου-Φατούρου Επιμ. Έκδ., Γ. Ευσταθίου, & Κ. Αγγελή Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997).

Solomon, A. (2004). **Ο δαίμων της μεσημβρίας : Μια ανατομία της κατάθλιψης.** Αθήνα : Αλεξάνδρεια.

Teasdale, J., Kabat-Zinn, J., Williams, M. & Segal, Z. (2009) **Πώς να ξεπεράσετε την κατάθλιψη.** Αθήνα: Εκδόσεις

Αλκυών (Τίτλος πρωτότυπου The Mindful Way Through Depression. Έτος πρωτότυπης έκδοσης 2007)

Χαλιμούρδας, Θ & Σωτηροπούλου, Β. (2012). **Κατανοώ ντας την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.** Αθήνα: ΒΗΤΑ Ιατρικές εκδόσεις.  
{/slide}

{slide=Εξαρτήσεις}

Blaszczynski, A. (2003). **Τζόγος - ξεπερνώ ντας το πάθος για τα τυχερά παιχνίδια: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας** (Α. Καλαντζή - Αζιζι Επιμ. Έκδ., Ν. Βουλαλάς Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Compulsive Gambling. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1998). {/slide}

{slide=Διατροφικές Διαταραχές}

Fairburn, C. (1999). **Βουλιμία, ξανακερδίστε τον έλεγχο** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming binge eating. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1995). {/slide}

{slide=Παιδι και Έφηβος}

Herbert, M. (1996). **Διατροφή και ύπνος των παιδιώ ν** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Θ. Τσοβίλη Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Coping with children's feeding problems and bedtime battles. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Herbert, M. (1996). **Οι καυγάδες των παιδιώ ν** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Θ. Τσοβίλη Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Fending and fighting: A guide to the management of aggression and quarrelling with children. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Herbert, M. (1996). **Τα όρια στη συμπεριφορά των παιδιών: Θετικοί τρόποι διαπαιδαγώγησης** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Θ. Τσοβίλη Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Setting limits: Promoting positive parenting. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Herbert, M. (1998). **Η κακή συμπεριφορά: Βοηθώ ντας τους γονείς να αντιμετωπίσουν το παιδί με διαταραχή διαγωγής** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Γ. Μωραΐτου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Banishing bad behaviour: Helping Parents cope with a child's conduct disorder. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Herbert, M. (2004). **Τα παιδιά μπροστά στο πένθος και την απώλεια** (Β. Παπαδιώτη – Αθανασίου Επιμέλεια, Α. Κ. Αγγελή, & Γ. Η. Ευσταθίου Μετάφραση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Έτος πρωτότυπης έκδοσης 1996).

Herbert, M. (2004). **Εκπαιδεύοντας τα παιδιά στην χρήση τουαλέτας** (Β. Παπαδιώτη – Αθανασίου Επιμέλεια, Γ. Η. Ευσταθίου, & Α. Κ. Αγγελή Μετάφραση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Έτος πρωτότυπης έκδοσης 1996)

Neuhaus, C. (1999). **Το υπερκινητικό παιδί και τα προβλήματά του: Γνωσιακή - συμπεριφοριστική προσέγγιση** (Μ. Ζαφειροπούλου Επιμ. Έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Das Hyperaktive Kind. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).

Wyckoff., J.L. & Linell, B.C. (2004). **Πειθαρχία χωρίς ξύλο και φωνές**. Αθήνα: Εκδόσεις Lector (Τίτλος πρωτοτύπου: Discipline without shouting or spanking).

Τσιάντης Ι., Τζίκας Δ. & Βγενοπούλου Σ. (2007). **Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για...** Αθήνα: Εκδόσεις ΕΨΥΠΕ/ΚΟΑΝ.

Πασχάλης, Τ. (1979). **Βοηθήστε το παιδί**. Αθήνα: Δανιάς.

Ψάλτη, Α., Κασάπη, Σ., Δεληγιάννη-Κουϊμτζή, Β. (2012). **Σύγχρονα ψυχοπαιδαγωγικά ζητήματα: Ο εκφοβισμός στα ελληνικά σχολεία**.

Αθήνα: Gutenberg{/slide}

{slide=Φοβίες και Κρίσεις Πανικού}

Lamagnere, F. (1999). **Μανίες, φοβίες και έμμονες ιδέες** (Γ. Σίμος, Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα, Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: Manies, peurs et idees fixes. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1994).

Lewis, D. (1994). **Πολεμήστε τη φοβία σας και νικήστε** (Α. Κολοδημητράκη Επιμ. Έκδ., Δ.Βαλάσης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Γ. Βασιλείου. (Τίτλος πρωτοτύπου: Fight your phobia - and win. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1991).

Marks, I. (1991). **Νικήστε τις φοβίες** (Ι. Κασβίκης Επιμ. Έκδ., Μ. Γρηγοριάδου Μτφ.). Αθήνα: Μέδουσα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Living with fear - Understanding and coping with anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1978).

Silove, D. & Manicavasagar, V. (2000). **Ξεπερνώντας τον πανικό: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές** (Θ. Καλπάκογλου Επιμ. Έκδ., Ν.Βουλαλάς Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτότυπου: Overcoming Panic. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997). Σειρά: Βιβλιοθεραπεία. Υπεύθυνος: Γ. Σίμος.

Wolpe, J., & Wolpe, D. (1996). **Ζωή χωρίς φόβο** (Σ. Ανδρεοπούλου Μτφ.). Αθήνα: Δίοδος. (Τίτλος πρωτοτύπου: Life without fear. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1988).

Παπαγιώργης, Κ. (1999). **Σύνδρομο αγοραφοβίας**. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Φωκά, Π. (1997). **Οι καρδερίνες είναι πουλιά αποδημητικά** (Στο κλουβί του φόβου). Αθήνα: Εκδόσεις Οιακιστής.

Χαλιμούρδας, Θ & Σωτηροπούλου, Β. (2012). **Κατανοώ ντας τον πανικό και την αγαραφοβία.** Αθήνα: ΒΗΤΑ Ιατρικές εκδόσεις.  
{/slide}

{slide= Άλλα χρήσιμα εγχειρίδια}

Dryden, W. (2005). **Μια θετική σκέψη για κάθε ημέρα** (Μτφρ. Π. Χατζόπουλος). Αθήνα: Καστανιώτη.

Miller, A. (2009) **Το σώμα δεν ψεύδεται ποτέ.** Αθήνα: Εκδόσεις Ροές (Τίτλος πρωτότυπου Die Revolte Des Körpers. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 2004)

Parry, G. (1993). **Ψυχολογικές κρίσεις ... και η αντιμετώπισή τους** (Ν. Ε. Δέγλερης Επιμ. Έκδ., Ν. Ρώντα Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτότυπου: Coping with crises: Problems in practice. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1990).

Young, J. E. & Klosko, J. S. (1996). **Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας** (Γ. Σίμος, Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα, Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: Reinventing your life. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1993).

Kaplan, H. S. (1995). **Πώς να ξεπεράσετε την πρόωρη εκσπερμάτιση** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ. Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτότυπου: How to overcome premature ejaculation. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1989).

Σουλή, Σ. Ι. ( 2010). **Αθέατη βία: Η αγάπη δεν πρέπει να πονάει: Οδηγός αυτοβοήθειας για κάθε γυναίκα.** Αθήνα: Ψυχογιός. {/slide}

