

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/ornitologia-terapeutyczna-ptaki-zdrowie-psychika-p-395.html>



ORNITOLOGIA TERAPEUTYCZNA ptaki zdrowie psychika

Cena	72,98 zł
Wysokość produktu	24.5
Szerokość produktu	17.2
Numer wydania	1
Liczba stron	262
Gatunek	Biologia, ekologia
Język publikacji	polski
Rok wydania	2021
Nośnik	książka papierowa
Autor	Piotr Tryjanowski
Okładka	zintegrowana
Tytuł	Ornitologia terapeutyczna: ptaki, zdrowie, psychika
Wydawnictwo	Bogucki Wydawnictwo Naukowe
ISBN	9788379863266

Opis produktu

Ornitologia terapeutyczna: ptaki, zdrowie, psychika

Piotr Tryjanowski, Sławomir Murawiec

- Okładka: zintegrowana
- ISBN: 9788379863266
- Rok wydania: 2021
- Język: polski
- Wydawnictwo: Bogucki Wydawnictwo Naukowe
- Liczba stron: 262
- Numer wydania: 1
- Szerokość produktu: 17,20 cm
- Wysokość produktu: 24,50 cm
- Stan: **NOWA**

Depresja, spektrum autyzmu, problemy z pamięcią, stres... Czy obserwacje ptaków mają z nimi jakiś związek? Czy ptaki mogą odgrywać terapeutyczną rolę? Na te, jak i inne pytania odpowiedź znajdziecie właśnie w tej książce.

Książka jest zbiorem esejów, przygotowanych z bardzo rzetelną i wszechstronną podbudową naukową. Wyjaśnia związki pomiędzy naszym zdrowiem a przyrodą. Skierowana jest do osób otwartych na nowe informacje i chcących zrozumieć siebie, jak i otaczający świat. Nie jest podręcznikiem, choć warto mieć ją pod ręką. Pisana była na kilku poziomach: zarówno naukowym, jak i wynikającym z doświadczeń w prowadzeniu obserwacji ptaków i ludzi. Podejmowana tematyka to nowość w psychiatrii, a przy okazji także wskazanie, że poza klasycznymi metodami psychoterapii i farmakoterapii, możliwe do

zastosowania są inne metody pomocy pacjentom. Książka zawiera sporo zaleceń, od tych najprostszych, by po prostu wyjść w teren i przyglądać się ptakom, po gatunkowe zalecenia – na przykład wsłuchiwanie się w głos kukułki czy odtwarzanie specjalnych utworów muzycznych wykorzystujących ptasie motywy.



ORNITOLOGIA TERAPEUTYCZNA

PTAKI – ZDROWIE – PSYCHIKA

PIOTR TRYJANOWSKI
SŁAWOMIR MURAWIEC



SPIS TREŚCI:

Prolog

Część I. Wprowadzenie

1. Nasza wędrówka z ptakami-terapeutami. Jak to się zaczęło • Bird Therapy • Psychoptaki • Nasza pasja • Teoria umysłu • Inna perspektywa • Etyka • No to lecimy!

Część II. Zależności ogólne

1. Emocje w trakcie obserwacji ptaków. Ptasia gra na emocjach • Regulacja emocjonalna • Poczucie to coś • Leczenie naturą • Wewnętrzne demony • Nadawanie znaczeń • Wypoczynek czy praca • Poziom nieświadomy • Marzenia i pragnienia
2. Czy „głupie ptaki” mogą poprawić samopoczucie ludzi? – Funkcje poznawcze • Deficyty poznawcze w schizofrenii • Zaburzenia funkcji poznawczych w depresji • Czy ptaki mają funkcje poznawcze? • Czy obserwacja ptaków może usprawniać funkcje poznawcze? • Przeskakiwanie do wniosków • Twarde dane • ART • Zakładnicy historii
3. Ptaki zapadające w pamięć. Taksonomia i systematyka • Czarno-białe gatunki • Gatunki charyzmatyczne • Skowronki i sowy • Demencja • Ptaki też pamiętają
4. Świadczenie ekosystemowe – ptakoterapia. Od wieków razem • Znaczenie praktyczne • Spacerologia • Ptasie specjalizacje • Ptasiak z Alcatraz • Zespół deficytu natury • Biofilia • Werdykt ptaka Dodo
5. Ptaki na wyciągnięcie ręki. Dokarmianie ptaków • Nauka obywatelska • Słonecznik uzależnia • Radość • Kontakt fizyczny • Pojniki
6. Ptasie głosy. Romantyka i konflikt • Muzyka • Ćwierkający tramwaj • Nostalgia • Nauka ptasich głosów • Agnozja • Muzyczny dobrostan ptaków • Cisza
7. Mindfulness. Świadoma uwaga • Natura uważności • W kierunku praktyki • Nasze od A do Z

Część III. Przypadki szczególne

1. Multisensoryczność. O drobiu inaczej • Smak • Zapach • Dotyk • Zoonozy • Percepcja krajobrazu • Chłonąć całość
2. Lot nad kukułczym gniazdem. Gzęgźółka • Pasożyt • Dieta • Rogacz • Inność
3. Mikrobiom. Padlinożerne sępniaki • Przez jelita do mózgu • Motyle w brzuchu • Praca jelit • Mikroby w dżungli • Odnowienie mikrobioty jelitowej • Holobiont
4. Lekarze i ptaki. Ptasie hobby • Reset • Wyostrzenie zmysłów • Sztuka dobrej diagnozy • Wypalenie zawodowe • One Health
5. Trudne sprawy – kardiologia i onkologia. Choroby układu krążenia • Nowotwory • Profilaktyka • Thomas Lewis • Wspomaganie leczenia • Gołębie diagnozują
6. Szpital na peryferiach. Zmiany położenia szpitali • Pacjenci i personel • Szpitale psychiatryczne • Zieleń przyszpitalna • Likwidacja barier • Zmiana nastawienia • Liczy się także wnętrze
7. Doświadczenie pustyni. Samotność • Ojcowie pustyni • Oaza • Ejlat • Wędrówki ptaków • Bogactwo gatunków • Czas refleksji • Nostalgia
8. Smutek i radość tropików. Gdzieś daleko • Eksploracja nowości • Cierpliwość • Elektroniczny detoks • Witamina D • Tropikalne problemy • Koronawirus • Zespół szybkiej zmiany stref czasowych • Tropiki w Europie
9. Seniorzy. Starość • Demografia • Hipoteza babci • Gerontologia • Silver marketing • Siwienie • Czas na spełnienie marzeń • Udogodnienia
10. Wojna. Konflikty zbrojne • Zniszczenia przyrody • Przetrawianie i trauma • Rutyna i nuda • Psychoterapia grupowa • Bohaterstwo • Przebaczenie • Współpraca
11. Depresja. Dama w czerni • Ewolucyjne korzenie • Trudne diagnozy • Nicolaas Tinbergen • Otyłość • Krukowate
12. Bezsensowność. Para z depresją • Sztuczne światło • Ptaki nocy • Ptasie sny • Gwiazdziste niebo
13. Spektrum autyzmu. Autyzm • Zespół Aspergera • Interakcje społeczne • Zainteresowania • Kultura nerdów • Nadwrażliwość
14. Ornitofobia. Hitchcock • Krajobraz strachu • Kortyzol • Strach nie trwa wiecznie • Hipnoza i inne terapie

Część IV. Zakończenie

1. Łabędzie i projekcje przyszłości. Królewskie ptaki • Forecasting • Fałszywa perspektywa • To jest twist • Zróżnicowane łabędzie • Czarny łabędź
2. Co przyniesie przyszłość? Wielkie zmiany • Nowe technologie • IGen • Ograniczenia • Nauka obywatelska • Google • Medycyna oparta na... • Refleksja

Podziękowania

Literatura

Indeks gatunków ptaków

Źródła ilustracji

