**Sebepéče pro pečující**

*Praha 4. 10. 2021*

**Pečujete o rodinu? Věnujete se péči profesně? Kniha o tématu, o kterém se zatím mnoho nenapsalo bude právě pro vás. Kniha obsahuje teorii, příběhy ze života, cvičení, testy i aktivity. Knihu** [**Sebepéče pro pečující**](https://www.grada.cz/sebepece-pro-pecujici-11735/) **napsala kanadská psychoterapeutka Lise Leblanc a právě vychází v nakladatelství Alferia.**

PRŮVODCE VĚDOMOU PÉČÍ

Jak autorka poukazuje v úvodu své knihy, tak péče o někoho blízkého se nevyhne nikomu z nás. Většina párů vstupujících do manželství nepřemýšlí o změně okolností, změně kvality života a o důsledcích, které budou mít na vlastní životy i životy blízkých. Populace stárne a každý z nás bude nejspíše jednou potřebovat pomoc druhých.

Sama autorka si prošla péčí o svou babičku, jejíž péče zasáhla rodinu mentálně, emočně, fyzicky a duchovně. V této knize tedy naleznete konkrétní příklady, příběhy podle skutečných událostí, praktická cvičení, otázky k zamyšlení i vyprávění o mých vlastních zkušenostech s pečováním. Získáte informace, vhledy a strategie, jak co nejlépe pečování zvládnout. Naleznete zde odpovědi na řadu svých otázek a návod, jak si užívat přínosů a plodů vztahu založeného na péči, a naučíte se, jak to vše dělat ohleduplně vůči svému zdraví a životní pohodě.

**Praktické cvičení – Zvládání vyčerpanosti**

List papíru rozdělte na dva sloupce. Vlevo napište všechny zdraví prospěšné způsoby, jak můžete zvládat svou pečovatelskou úlohu a zodpovědnost. Vpravo sepište všechny škodlivé strategie zvládání. Buďte důkladní.

**Otázky k zamyšlení**

* Na stupnici od jedné do pěti (kdy jedna znamená málo a pět nesmírně) jak moc se cítíte vyčerpaní?
* Jak dlouho zažíváte tuto míru únavy (v počtu týdnů)?
* Co si myslíte, že se stane, když to nezačnete řešit? Jinak řečeno, když se nic nezmění, jak budete vypadat za šest či dvanáct měsíců?

Obsah knihy:

* Předmluva
* Úvod
* Začínáme s péčí
* Emoce pečujícího
* Vztahy v rámci pečování
* Komunikace pečujícího
* Syndrom vyhoření u pečujícího
* Vědomá péče
* Život po skončení péče
* Příloha A – Soupis péče
* Příloha B – Dotazník na vyhodnocení stresu
* Příloha C – Dotazník na sebepéči
* Poděkování
* O autorce

Z angličtiny přeložila Veronika Šilarová, obálku a design připravila Marcela Vorlíčková.

**208 stran, brožovaná vazba s klopami, 120x165 mm, cena 299,-**

*„Na světě existují pouze čtyři druhy lidí. Ti, kteří o někoho pečovali, o někoho právě pečují, budou pečovat nebo budou potřebovat, aby někdo pečoval o ně.“ – Rosalyn Carter*

**O autorce:**

**LISE LEBLANC, BA, MED., RP**je registrovaná psychoterapeutka a odbornice na řešení konfliktů. Lise má bakalářský titul v psychologii a na magisterském stupni vystudovala vzdělávání dospělých a absolvovala řadu terapeutických a mediačních kurzů. Její přístup ovlivnila i osobní zkušenost – jako hlavní pečující se starala o svou babičku s Alzheimerovou chorobou poté, co dědeček náhle zesnul. Rodiče a sourozenci Lise bydleli v té době daleko a ona byla zaměstnaná na plný úvazek, se dvěma malými dětmi. Tato zkušenost ji inspirovala pomáhat lidem přebírat zodpovědnost za kvalitu vlastního života a zároveň rozvíjet model vědomé péče.

**Ohlasy a recenze:**

*„“*

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky z knihy**

**Kontaktní údaje:**

Štěpánka Mrázková

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**mrazkova@grada.cz, 603 977 054**

[www.grada.cz](http://www.grada.cz) & [www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. slaví 30. narozeniny.*

*Život naší rodinné firmy má grády! Vydáno více než 13 000 novinek a dotisků, celkem 26,5 milionu knih, to je 580 velkých kamionů knih, nebo police knih dlouhá 610 Km, z Prahy do Bratislavy a zpátky.*

*Nakladatelský dům GRADA si drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury a stále rychle posiluje v ostatních žánrech. Je třetím největším nakladatelstvím v ČR a největší rodinnou firmou v oboru.*

*Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značka* ***COSMOPOLIS*** *přináší čtenářům zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Značka dětské literatury* ***BAMBOOK****, předkládá malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Literaturu poznání, knihy z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění přinášíme pod značkou* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Unikátním projektem Nakladatelského domu GRADA je služba* ***BOOKPORT****, umožňující neomezené čtení e-knih mnoha nakladatelství.*