

δελτίο τύπου

Τίτλος:

**ΣΥΝΘΕΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ-CPTSD**

Υπότιτλος:

**Από την επιβίωση στην ευημερία.
Ένας οδηγός και χάρτης για την ανάρρωση
από τα παιδικά τραύματα**

Συγγραφέας:

Pete Walker

Μετάφραση-επιστημονική επιμέλεια:

**Ευδοκία Παπακυριαζή, Καλλιόπη Χίου,
Άννα Χατζηνταή, Γεωργία Μπαλογιάννη**

Κατηγορία:

Ψυχολογία-Ψυχιατρική

ISBN:

978-960-12-2705-4

Διάσταση:

17 x 24 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

308

Έτος έκδοσης:

Σεπτέμβριος 2026

Τιμή με Φ.Π.Α.:

28,00 €



Ο Walker μελετά τις συνέπειες που αφήνει το αόρατο ψυχικό τραύμα στη ζωή ενός ανθρώπου εξηγώντας πώς το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους. Μας προσφέρει έναν θεραπευτικό χάρτη, έναν οδηγό που απευθύνεται τόσο σε ειδικούς ψυχικής υγείας όσο και στο ευρύ κοινό.

Με επιστημονικό αλλά και βιωματικό, απλό λόγο ο συγγραφέας δίνει τη δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο να κατανοήσει όσα βιώνει. Το αίσθημα απειλής, οι δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση και τα προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις σχετίζονται άμεσα με το παρελθόν. Με πολλές αναφορές σε παραδείγματα από την κλινική του εμπειρία, ο συγγραφέας καθοδηγεί τον αναγνώστη στο να κατανοήσει τι του συμβαίνει προσφέροντας ταυτόχρονα ανακούφιση από τον πόνο του τραύματος κατά την παιδική ηλικία. Πάνω απ' όλα βοηθά στην ανάπτυξη μιας σχέσης με τον εαυτό μας που θα διακατέχεται από αυτοφροντίδα, ποιότητα και ευημερία. Με την μετάφραση του *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*, του γνωστότερου έργου του Pete Walker, το ελληνόγλωσσο κοινό έχει πια στα χέρια του ένα βιβλίο με ιδιαίτερο βάρος που μετρά εκατοντάδες χιλιάδες αναγνώστες παγκοσμίως.

Ο **Pete Walker** είναι ψυχοθεραπευτής στην Καλιφόρνια με πάνω από τέσσερις δεκαετίες θεραπευτικής ενασχόλησης με το ψυχικό τραύμα.