

על הספר: להשתחרר מהכאב

מחברים: מחבר/ת: דוידוביץ, עדי

סימן מדף: דוי

מספר מיון: 616

מדיה: ספרים

סוג: עיון

ז'אנר: עיון

קהל היעד: עיון

עמודים: 238 עמודים

מוציאים לאור: כנרת, זמורה - מוציאים לאור

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 9789655748130

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-1210

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 12/01/2026

מילות מפתח: כאב, גוף ונפש, שיטות ריפוי וטיפול

הערות: כולל ביבליוגרפיה.

תקציר

חיפוש לפי שם הספר, שם הסופר/ת או נושא סופרים ספרים חדשים רבי מכר פרזזה מקור פרזזה תרגום ילדים ונוער עיון ספרים מוזלים הוצאות מוסף תוכן דף הבית עיון, בישול ופנאי פסיכולוגיה להשתחרר מהכאב להשתחרר מהכאב סופר/ת: עדי דוידוביץ 59 ש 96 ש הפריט אזל, שלחו לי מייל כשיחזור למלאי. מהי כתובת האימייל שלך? שלחו הספר חסר זמנית במלאי הוספה ל-~~XXXXXXXXXX~~ "אין לי כבר כוח לכאב הזה..." המשפט הזה מצלצל לכם מוכר? אם גם אתם מוצאים את עצמכם לא מסוגלים לשבת בעבודה, לשחק עם הילדים, להרים את הנכדים; אם לטוס לחו"ל בלי כדורים זה חלום רחוק, אם לרוץ, או אפילו רק לנעול נעלי עקב, כבר לא בא בחשבון... הגיע הזמן להשתחרר מהכאב. הרי כבר שנים אתם מנסים להיפטר מהכאב הכרוני. ביקרתם אצל רופאים ומטפלים, בזבזתם סכומים נאים על אביזרים וטיפולים, חיפשתם באינטרנט, ביררתם עם חברים... אבל בטווח הארוך – כלום לא עזר. זהו, אתם חושבים לעצמכם, אנחנו פשוט "מקולקלים". אבל אתם לא מקולקלים. כאב כרוני בעצם מגן עלינו הגנת יתר, מונע מאיתנו להזיק לעצמנו, לכאורה. אבל מה יקרה אם תאמינו שאין קשר בין הכאב – לנזק? כמה דברים תוכלו לחזור לעשות אם הכאב לא יפחיד אתכם יותר? אחרי 22 שנה כפיזיותרפיסטית מוסמכת, שטיפלה במאות סובלים מכאב כרוני, עדי דוידוביץ יודעת: אפשר – וצריך – להשתחרר מהכאב. בספרה תוכלו למצוא הסברים מאירי עיניים שישחררו את הלחץ והפחד – ותרגולים מעשיים שישחררו את הגוף ואת מטען הכאב המיותר עליו. אל תתנו לכאב לנהל לכם את החיים. הספר להשתחרר מהכאב הוא הזמנה לשנות את חייכם, ולפתוח דף חדש, זקוף, פעיל, משוחרר, לחזור לחיים מלאי עשייה ומשמעות. עדי דוידוביץ היא פיזיותרפיסטית בעלת תואר שני ומטפלת בשיטות טיפול פסיכולוגי התנהגותי של הגל השלישי, מתרגלת מיינדפולנס ותנועה ביום-יום. דוידוביץ מרצה, מלמדת ויועצת בתחום הכאב הכרוני לרופאים, לפיזיותרפיסטים, לפסיכולוגים ולעוסקים במקצועות הפרה-רפואיים בקופות החולים, בבתי החולים, בצה"ל ובאוניברסיטאות. זהו ספרה הראשון. -- מאתר ההוצאה.