

Tags: Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi epub books download; Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi las online bok; Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok

---

## **Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK**

**James Joyce,Erik Andersson**



Författare: James Joyce,Erik Andersson

ISBN-10: 9789127817944

Språk: Svenska

Filstorlek: 2822 KB

## BESKRIVNING

Att ibland oroa sig för sin hälsa är vanligt. Men hälsoångest handlar om en överdriven rädsla för att ha eller utveckla en allvarlig sjukdom som håller i sig över en längre tid, och som påverkar livskvaliteten negativt. Om du upplever att din oro för kroppsliga symptom eller sjukdomar tar över ditt liv och hindrar dig i din vardag, är behandlingen i den här boken rätt för dig. Under tolv veckor får du lära dig vad hälsoångest är och vad den beror på ett nytt förhållningssätt till orostankar att bättre hantera de situationer som väcker oro och hälsoångest att inte låta hälsoångest styra vad du väljer att göra i ditt liv. Behandlingen bygger på kognitiv beteendeterapi som har gott stöd vid hälsoångest, och just denna självhjälsbok har i vetenskapliga studier visat sig effektiv för att minska hälsooro. Tänk om jag är sjuk är en självhjälsmanual men kan med fördel även användas av terapeuter som vill lära sig KBT vid hälsoångest. Boken innehåller ett rikt arbetsmaterial med fallbeskrivningar, formulär och praktiska övningar. På webbsidan [www.nok.se/halsoangest](http://www.nok.se/halsoangest) kan du skriva ut övningsblad och registreringsblanketter som hör till behandlingen. Författarna är verksamma vid Karolinska Institutet, förutom Peter Leiler som arbetar bland annat inom elevhälsan i Östersund. Erik Hedman är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, med.dr och docent. Johanna Linde är leg. psykolog och leg. psykoterapeut. Peter Leiler är leg. psykolog. Erik Andersson är leg. psykolog och med.dr. Erland Axelsson är leg. psykolog och doktorand. Brjánn Ljótsson är leg. psykolog, med.dr och docent.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hälsoångest - Fakta och självhjälsråd | Pratamera.nu**

Behandlingen bygger på kognitiv beteendeterapi som har gott stöd vid ... Brjánn Ljótsson är leg. psykolog, med.dr och ... Tänk om jag är sjuk ...

### **Tänk om jag är sjuk! - Nationellt kompetenscentrum anhöriga**

Här är allt du behöver veta om hälsoångest. ... (kognitiv beteendeterapi) är den ... Man jobbar med tankarna som säger dig att du är sjuk ...

### **Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi ...**

Pris: 349 kr. inbunden, 2016. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi av Erik Hedman ...

**TÄNK OM JAG ÄR SJUK! : FRI FRÅN HÄLSOÅNGEST MED KOGNITIV  
BETEENDETERAPI**

***LÄS MER***