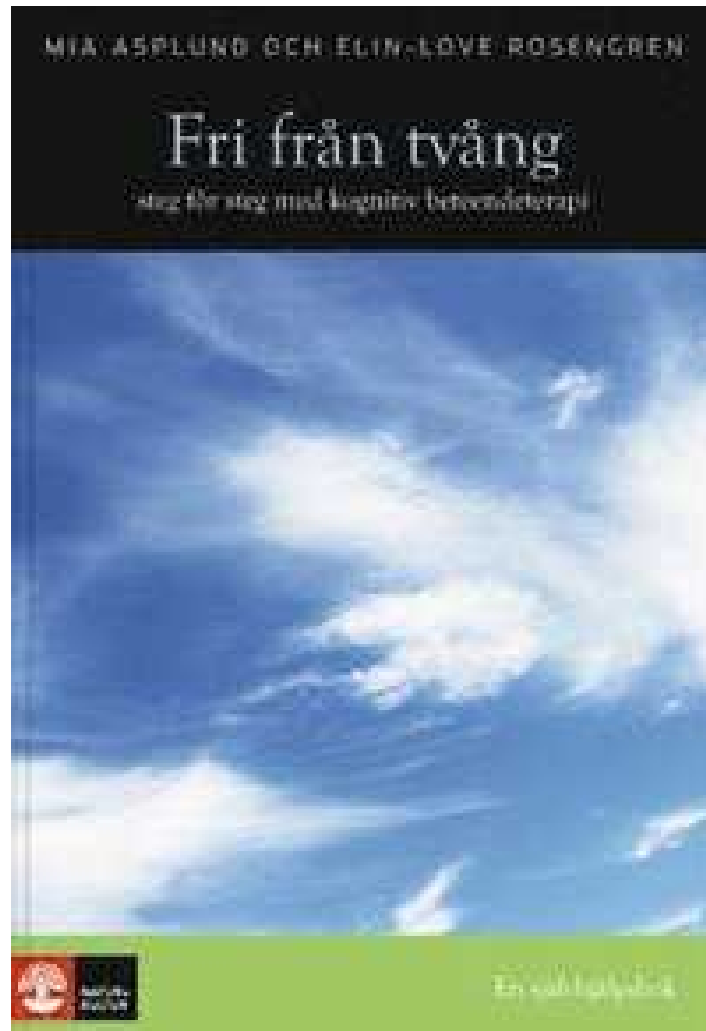


Tags: Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi epub books download; Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi las online bok; Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska

Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

Lars Ström,Per Carlbring



Författare: Lars Ström,Per Carlbring

ISBN-10: 9789127132900

Språk: Svenska

Filstorlek: 4583 KB

BESKRIVNING

Behöver du kontrollera spisen flera gånger innan du går hemifrån? Måste du lägga saker i en viss ordning för att slippa känna obehag? Eller skräms du av påträngande tankar om att skada din familj? Då kanske du är en av 200.000 svenskar som lider av tvångsproblem. *Fri från tvång* är den första svenska självhjälpsboken för tvångsproblem. Den är baserad på KBT, förstahandsvalet vid psykologisk behandling av tvångsproblem enligt forskning. För att visa hur behandlingen går till, får du följa fyra personer som lider av olika typer av tvång. Författarna ger dig kunskap om tvångsproblem och många praktiska övningar och uppgifter så att du steg för steg kan bli friare från tvång. Den här självhjälpsboken riktar sig framförallt till dig som har lättare till medelsvåra tvångsproblem. Om du har mer omfattande tvångsproblem fungerar *Fri från tvång* utmärkt som arbetsbok i en terapi där du träffar en psykolog eller annan professionell behandlare. Boken kan då utgöra ett komplement till professionsboken *Om och om och om igen* av Bates & Grönberg. För dig som närstående ger boken förståelse för tvångsproblem och tips om hur du kan vara till hjälp. Se författarna Mia Asplund och Elin-Love Rosengren tala om tvångssyndrom och KBT-behandling i TV4:s *Nyhetsmorgon*, april 2013.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Specialistkurs i Kognitiv beteendeterapi vid ... - KBT-Psykologerna

Kursen riktar sig till psykologer med minst så kallad steg 1-kompetens i kognitiv beteendeterapi, ... E-L. (2012). Fri från Tvång - steg för steg med kognitiv ...

Fri från tvång steg för steg med kognitiv beteendeterapi : en ...

LIBRIS titelinformation: Fri från tvång : [steg för steg med kognitiv beteendeterapi : [en självhjälpsbok] / Mia Asplund och Elin-Love Rosengren.

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

Behöver du kontrollera spisen flera gånger innan du går hemifrån? Måste du lägga saker i en viss ordning för att slippa känna obehag? Eller skräms du av ...

Fri från tvång : steg för steg med kognitiv beteendeterapi

LÄS MER