

Tags: Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression ladda ner pdf e-bok; Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression bok pdf svenska; Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression e-bok apple; Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression las online bok; Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression epub books download; Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression MOBI download

Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression PDF E-BOK

Benny Nilsson



Författare: Benny Nilsson
ISBN-10: 9789197749572
Språk: Svenska
Filstorlek: 2818 KB

BESKRIVNING

Utbrändhet och depression är de nya folksjukdomarna. Nedstämdhet, orkeslöshet, minnessvårigheter, sömnproblem, social isolering, oro, muskelvärk och självmordstankar är illa nog. Men omgivningens brist på förståelse kan vara lika illa. I Nere för räkning berättar Benny Nilsson öppet och engagerande om sin sjukdom, samt om schematerapi och Acceptance Commitment Therapy, tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Det är en personlig och samtidigt allmängiltig historia om den livslånga vägen till utbrändhet och orsakerna bakom. Men det här är ingen självhjälpbok. Snarare tvärtom. Nere för räkning visar att man oftast måste skaffa professionell hjälp för att kunna hantera utmattningsdepression. Benny Nilsson är fil. kand. i idéhistoria och fil. mag. i litteraturvetenskap.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ladda ner Nere för räkning - Benny Nilsson

Hitta intressanta böcker om depression för både anhöriga och ... Nere för räkning : en berättelse om ... en berättelse om utmattningsdepression ...

LIBRIS - Nere för räkning

Utbrändhet och depression är de nya folksjukdomarna. Nedstämdhet, orkeslöshet, minnessvårigheter, sömnproblem, social isolering, oro, muskelvärk och ...

Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression - Benny ...

Allt som fanns var skapat för människans skull. ... En berättelse om utmattningsdepression. Köp nu ... Du kanske också är intresserad av... Nere för räkning.

Nere för räkning : en berättelse om utmattningsdepression

LÄS MER