

## Kom over dit livs traume PDF

Casper Aaen



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Casper Aaen  
ISBN-10: 9788790420895  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2653 KB

## BESKRIVELSE

Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) er en psykisk sygdom, der kan opstå efter voldsomme begivenheder, som man enten har været involveret i eller vidne til. Det kan fx være overfald, voldtægt, trafikulykke eller krig og naturkatastrofer. Mange får bearbejdet oplevelsen af at have været i livsfare eller at have mistet kontrollen og lever videre uden mén. Men hos nogle sætter oplevelsen sig fast. Har du PTSD, plages du af genoplevelser i form af billeder, tanker eller følelser om den traumatiske hændelse. Du vil typisk undgå tanker, ting, steder og personer, der minder dig om det, der skete, fordi det udløser angst, sorg, skyld og skam. Men sådan en undvigelsesmanøvre vedligeholder på længere sigt symptomerne på PTSD. “Kom over dit livs traume” er en selvhjælpsbog til mennesker med mild til moderat PTSD. Bogens metode er inspireret af den evidensbaserede PTSD-behandling “Prolonged Exposure”, der er udviklet af den amerikanske professor Edna Foa. Gennem bogens 11-ugers program vil du lære, hvordan du konfronterer symptomerne på PTSD på en systematisk og tryk måde. Du vil få konkrete anvisninger til, hvordan du kan bearbejde ubehagelige erindringer om traumet, så de ikke plager dig i hverdagen. På den måde vil du opleve færre symptomer. Bogens første del beskriver mekanismerne bag PTSD, mens anden del guider dig gennem det 11 uger lange forløb. Derudover er der gode råd til dine pårørende. Også fagprofessionelle kan finde inspiration til nye måder at hjælpe klienter med PTSD på.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Kom over dit livs traume her. Bogens ISBN er 9788790420895

"Kom over dit livs traume" [1. udgave, 1. oplag] af Casper Aaen - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk.  
Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgivet 18/06-2014.

Polyteknisk Boghandel - fag- og studiebøger til det professionelle Danmark

## KOM OVER DIT LIVS TRAUME

[Læs mere ...](#)