

Søvnløshed PDF

Stephanie A. Silberman



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



Forfatter: Stephanie A. Silberman

ISBN-10: 9788777066474

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3507 KB

BESKRIVELSE

Cirka 10 procent af den voksne befolkning lider af søvnløshed. Selvom kroniske søvnproblemer kan føre til blandt andet emotionelle forstyrrelser, problemer med opmærksomhed og koncentration, vanskeligheder med at udføre selv simple gøremål samt øge risikoen for depression, er der en tendens til at bagatellisere søvnbesvær. Denne arbejds- og selvhjælpsbog beskriver et effektivt trin-for-trin-program til behandling af søvnløshed, baseret på psykologiske og kognitiv-adfærdsterapeutiske principper. Videnskabelige undersøgelser har vist, at kognitiv adfærdsterapi er langt mere effektiv end søvnmedicin til behandling af søvnløshed, både på kort og lang sigt. Bogen giver en lang række effektive værktøjer til forbedret søvnkvalitet uden medicin og dermed til øget livskvalitet og bedre præstationer i dagligdagen. Desuden beskrives søvnens fysiologiske processer, de hyppigste søvnsygdomme samt den mest anvendte søvnmedicin og dens virkning. Søvnløshed. En guide til sund søvn er skrevet til alle, der lider af søvnproblemer og til de læger, psykologer, psykiatere og andre professionelle, der behandler dem.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sidstnævnte i depotform er kun godkendt til behandling af søvnløshed hos mennesker over 55 år, hos hvem søvnproblemerne ikke er betinget medicinsk, ...

Nu er det snart slut med at ligge hvileløs i sengen og vente på søvnen. En ny pille med et naturligt stof kan være svaret på søvnløshed.

Få 10 gode råd til hvordan du kan falde i søvn, og få en bedre tilværelse uden træthed og alle de negative ting, der følger med. Læs mere her!

SØVNLØSHED

[Læs mere ...](#)