

Kort & godt om ANGST PDF

Sanne Kjær



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



Forfatter: Sanne Kjær
ISBN-10: 9788771583908
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2262 KB

BESKRIVELSE

Hvad er angst? Hvorfor får man angst, og hvilke typer angstlidelser findes der? Hvad sker der i kroppen, når man har angst? Hvordan behandler man bedst angst, og hvad kan man selv gøre? KORT & GODT OM ANGST henvender sig til dig, der har angst og gerne vil vide mere om, hvad angst er, og hvad man kan gøre for at komme af med sygdommen. I bogen finder du viden om de forskellige former for angst, og hvordan de viser sig. Du kan læse om, hvorfor man får angst, hvilke komponenter angsten består af, og hvordan man skelner mellem angstlidelser og den angst, som er en naturlig del af det at være menneske. Du kan også få mere at vide om, hvordan man kan behandle angst med fx kognitiv adfærdsterapi og medicin. Bogen giver gode råd om, hvad man selv kan gøre, så man ikke vedligeholder eller forstærker angsten. Der er også gode råd til pårørende, der gerne vil hjælpe et familiemedlem med angst – og samtidig skal passe på sig selv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hvad er angst? Hvorfor får man angst, og hvilke typer angstlidelser findes der? Hvad sker der i kroppen, når man har angst? Hvordan behandler man bedst angst, o

Køb 'Kort & godt om ANGST' bog nu. Hvad er angst? Hvorfor får man angst, og hvilke typer angstlidelser findes der? Hvad sker der i kroppen, når ...

Se billigste Kort & godt om ANGST, Hæfte Laveste pris kr. 159,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

KORT & GODT OM ANGST

[Læs mere ...](#)