

Søgeord: download Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression pdf bøg, Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression mobi, Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression epub online gratis, Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression torrent, Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression læses online, digitaliseret Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression pdf

Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression PDF

Zindel V. Segal



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



Forfatter: Zindel V. Segal
ISBN-10: 9788741257723
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3932 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) fokuserer på at lære deltagerne at foretage et enkelt, men radikalt skift i, hvordan de forholder sig til de tanker, følelser og kropsfornemmelser, der bidrager til tilbagefald ved depression. I bogen gives trinvis anvisninger på, hvordan man kan integrere meditationer, mindful bevægelse og kognitive interventioner i de strukturerede gruppesessioner. Deltagerne lærer at bryde fri af de vanemæssige og automatiske tanke- og kropsmønstre, der opstår, når de bliver deprimerede, og at forebygge, at disse mønstre løber løbsk. Bogen giver også klinikere vejledning i, hvordan de selv kan praktisere mindfulness – en vigtig forudsætning for at kunne formidle det til andre. Der præsenteres aktuelle resultater fra en lang række studier af MBKT's virkningsfuldhed og de underliggende mekanismer, herunder studier af tilpassede versioner til behandling af andre psykiske og fysiske helbredsproblemer end depression. ”Denne bog har revolutioneret ikke blot behandlingen af depression, men hele psykoterapien som felt, bragt mindfulness-praksis ind i behandlingen af mange forstyrrelser og motiveret en eksplosion af forskning. Denne udgave rummer detaljerede retningslinjer for anvendelse af terapiformen, som er udviklet og videreudviklet gennem ti års erfaring. Den beskriver også den voksende mængde af dokumentation, der taler til fordel for mindfulness-baserede interventioner. Et ’must’ for klinikere og forskere.” Susan Nolen-Hoeksema, Yale University ”Som fagbog og især som behandlingsmanual sætter den nye standarder for autentisk, tro og relationel tilgang, ikke bare i sin struktur, men, endnu vigtigere, i sin tone – med andre ord i sin relation med både læseren og emnet.” Jon Kabat-Zinn i bogens forord ” Jeg vil ønske læseren god fornøjelse med en af de efter min mening allerbedste bøger om den kliniske anvendelse af mindfulness-baseret psykologisk intervention.” Jacob Piet i bogens forord

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lydfiler til Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression . Oplever du problemer med at afspille lydfilerne herunder, så download lydfilerne nederst på siden.

Mindfulness baseret kognitiv terapi har vist sig at være særdeles effektivt mod stress, depression, angst og negative tanker. Psyk.stud Mikael von Liptak forestår ...

Se billigste Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression, Hardback Laveste pris kr. 409,- blandt 9 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

MINDFULNESS-BASERET KOGNITIV TERAPI MOD DEPRESSION

[Læs mere ...](#)