

Søgeord: download At overvinde panikangst pdf bøg, At overvinde panikangst mobi, At overvinde panikangst epub online gratis, At overvinde panikangst torrent, At overvinde panikangst læses online, digitaliseret At overvinde panikangst pdf

---

## At overvinde panikangst PDF

**Derrick Silove**



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



Forfatter: Derrick Silove  
ISBN-10: 9788779554191  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3514 KB

## BESKRIVELSE

Mange mennesker oplever, at de pludselig bliver overfaldet af en panisk angstfølelse, hvor hele kroppen reagerer meget voldsomt og tilsyneladende uden grund. For nogle forekommer disse anfald så ofte, at det forhindrer dem i at kunne leve en normal hverdag. AT OVERVINDE PANIKANGST giver en dybere indsigt i, hvorfor disse angstanfald overmander en, og hvad man kan gøre for at forhindre, at anfaldene – og den ofte tilknyttede agorafobi – tager kontrollen fra en og griber forstyrrende ind i ens liv. Ved hjælp af nogle letanvendelige kognitive teknikker, ledes man frem til både at kunne styre de mekanismer, som udløser angstanfaldene og til at kunne kontrollere angsten, når den opstår. Bogen giver desuden anvisninger på, hvordan man kan gennemskue og afværge de situationer, som udløser angstanfaldene.

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

For 23 år siden fik jeg et panikangst anfald midt inde i København, ... Det gav mig mod til at presse mig selv og overvinde store dele af min angst.

At overvinde panikangst: en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv (Forlag: Klim, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788779554191)

Angst og panik lidelser: Interview med Dr. Patricia Farrell Dr. Patricia Farrell Overvinde angst og panikangst Hvis du lider af angst og panik lidelser, kan det give ...

## AT OVERVINDE PANIKANGST

[Læs mere ...](#)