

Hej ångest : körskola till livet PDF E-BOK

Catherina Ronsten,John Leander



Författare: Catherina Ronsten,John Leander

ISBN-10: 9789186293055

Språk: Svenska

Filstorlek: 4532 KB

BESKRIVNING

ångest ses oftast som något obehagligt, men det är varken onormalt eller skamligt. Genom evolutionen har den snarare inneburit ett överlevnadsvärde, som gett oss möjlighet att snabbt upptäcka och reagera på faror. Det är alltså i allra högsta grad normalt och mänskligt att ha ångest, och just detta är grundperspektivet i boken, som är skriven av journalisten John Leander och Sandra af Winklerfelt Hammarberg, läkare och specialist i allmänmedicin. Den belyser hur både patienter och vårdpersonal upplever ångest och olika ångestrelaterade symptom och besvär, som smärtor, hjärklappning, andnöd, utmattning, med mera.- Titeln "Hej Ångest" vill visa på att man med rätt verktyg kan lära sig se och undersöka sin ångest, istället för att lägga stor kraft på att försöka undvika den eller som sjukvårdspersonal bara försöka ta bort den, säger Sandra. Boken bygger på den framgångsrika behandling, baserad på KBT i grupp, som Sandra har utvecklat i samarbete med Ångestprogrammet, PsykiatriCentrum Karolinska och vårdcentralen Kronan i Sundbyberg. Den vänder sig både till patienter med ångestbesvär och till alla de läkare de möter i primärvården.- Nio av tio patienter en vanlig dag på vårdcentralen kom med oklara symptom som jag sällan hittade en mätbar eller objektiv förklaring till. Ändå var deras lidande minst lika svårt som många med "riktiga" sjukdomar. I frustrationen över att inte kunna hjälpa började jag undersöka vårdens och mitt eget förhållningssätt till dessa patienter. Sandras metod testas nu på flera vårdcentraler och hon är en efterfrågad föredragshållare i hela landet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

När kroppen kraschar: Varningslistan: 15 vanliga kroppsbesvär vid stress

2011, Häftad. Köp boken Hej ångest : körskola till livet hos oss!

Hej då, ångest - med KBT - Läkartidningen

ångest ses oftast som något obehagligt, men det är varken onormalt eller skamligt. Genom evolutionen har den snarare inneburit ett överlevnadsvärde, som gett oss ...

Hej ångest : körskola till livet av John Leander - litteraturmagazinet.se

Hej ångest : körskola till livet | John Leander, Sandra af Winklerfelt Hammarberg, Eva Karlsson, Stefan Lundström | ISBN: 9789186293055 | Kostenloser Versand für ...

HEJ ÅNGEST : KÖRSKOLA TILL LIVET

LÄS MER