

Tags: Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi epub books download; Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi las online bok

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

Marie Söderström



Författare: Marie Söderström

ISBN-10: 9789174248807

Språk: Svenska

Filstorlek: 1842 KB

BESKRIVNING

SOV BÄTTRE MED KBT! Sömn är livsviktigt. Men allt fler har idag svårt att sova. Det beror bland annat på att gränserna mellan aktivitet och vila suddas ut alltmer i det nya 24-timmarssamhället där vi ständigt ska vara tillgängliga. Sömnforskaren och psykologen Marie Söderström presenterar de senaste rönen om sömn och stress i denna heltäckande bok om sömnbesvär. Och hur man med hjälp av KBT, får konkreta verktyg att på egen hand komma till rätta med problemen. KBT är den metod som i forskningsstudier har visat bäst resultat på lång sikt vid olika typer av sömnbesvär. Behandlingen fokuserar på situationen här och nu och innebär ett aktivt arbete med konkreta övningar och förändringsuppgifter. Förordet är skrivet av Torbjörn Åkerstedt, professor i beteendefysiologi och verksam vid Institutet för psykosocial medicin och institutionen för folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet. Marie Söderström är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Hon arbetar sedan flera år tillbaka med KBT-behandling av sömnbesvär vid Stiftelsen Stressmottagningen och Sömnmottagningen. Hon är doktorand vid Karolinska Institutet och har sedan 1999 arbetat med sömn- och stressforskning. Hon är också verksam som psykolog vid en privat mottagning i Stockholm med KBT-behandlingar och har olika utbildnings- och handledningsuppdrag.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sömn - Sov bättre med kognitiv beteendeterapi : - Bokon

Att ha problem med sömnen drabbar många. ... kognitiv beteendeterapi, ... Flera studier har visat att de som tränar regelbundet sover bättre.

Kognitiv beteendeterapi mot sömnlöshet - Wikipedia

Det kanske har gått flera veckor sedan sömnen ... är det omöjligt att sova. ... Det kryper i kroppen och du vänder dig för att hitta en bättre ställning ...

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi - bookbeat.se

en riktigt läsvärd självhjälpbok också för sömneurotiker, som tror oss kunna det mesta i ämnet och som redan prövat alla klämkäcka tips för att sova ...

SÖMN : SOV BÄTTRE MED KOGNITIV BETEENDETERAPI

LÄS MER