

Tags: Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi MOBI download; Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi epub books download; Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi las online bok; Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi e-bok apple

Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

Maria Farm



Författare: Maria Farm
ISBN-10: 9789137139197
Språk: Svenska
Filstorlek: 1343 KB

BESKRIVNING

"Psykologerna Maria Farm Larsson och Håkan Wisung beskriver metoder för självhjälp som faktiskt fungerar." Ameliacognoscere, som betyder ?att veta?. Kognitioner kan sägas vara en sammanfattande term för det som vi vet, det vill säga våra tankar, föreställningar, åsikter och värderingar. KBT söker att förändra inte bara hur man tänker utan även hur man beter sig, hur man handlar. Dessa förändringar leder vidare till förändringar i stämningsläge, känslor och ibland även hur kroppen reagerar och känns. Boken tar upp: specifika fobier, paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom (som innebär att man oroar sig för nästan allt), tvångssyndrom, trauma och posttraumatiskt stressyndrom. Depression, som ofta är följeslagare till ångest, beskrivs också i ett av kapitlen. Boken vänder sig främst till vuxna men i slutet av varje kapitel finns ett kortare stycke om barn och det aktuella ångestillståndet. Längst bak finns uppgifter om var man kan hitta mer information om KBT och KBT-terapeuter och litteraturlistan innehåller råd om vidare läsning. Omslagsformgivare: Jan Cervin

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Viss - medicinskt och administrativt stöd för primärvården

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

Wisung Håkan - Fri Från Oro, Ångest Och Fobier - Råd Och Tekniker Från ...

"Psykologerna Maria Farm Larsson och Håkan Wisung beskriver metoder för självhjälp som faktiskt fungerar." amelia Oro eller ångest känner alla människor ibland ...

GAD - angst.se

Litteraturtips: "Fri från oro, ångest och fobier - råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi", Farm Larsson. Se avsnittet "Generaliserat Ångestsyndrom.

**FRI FRÅN ORO, ÅNGEST OCH FOBIER : RÅD OCH TEKNIKER FRÅN KOGNITIV
BETEENDETERAPI**

LÄS MER