

Tags: Jag är inte galen : En bok om panikångest e-bok apple; Jag är inte galen : En bok om panikångest ladda ner pdf e-bok; Jag är inte galen : En bok om panikångest epub books download; Jag är inte galen : En bok om panikångest bok pdf svenska; Jag är inte galen : En bok om panikångest MOBI download; Jag är inte galen : En bok om panikångest las online bok

Jag är inte galen : En bok om panikångest PDF E-BOK

Kristofer Ahlström



Författare: Kristofer Ahlström

ISBN-10: 9789143504385

Språk: Svenska

Filstorlek: 4686 KB

BESKRIVNING

?Jag trodde på fullt allvar att jag hade blivit galen. Fullständigt knäpp. Det som hände den där dagen för nästan tjugo år sedan var så fruktansvärt att jag trodde att mitt liv var över.? Så beskriver journalisten Anna Lithander sin reaktion när hon plötsligt drabbades av panikångest. Ben som darrade, yrsel, tryck över bröstet, en känsla av att inte längre vara med i verkligheten. En skrämmande upplevelse. Att leva med panikångest och den ständiga rädslan för nya attacker inskränker livet. Men vad sker egentligen i kroppen vid en panikattack? Varför drabbas kvinnor oftare än män? Och är symtomen en reaktion på vårt sätt att leva idag? Anna Lithander har skrivit en bok om panikångest, som numera klassas som en folksjukdom. Över 200 000 svenskar lider av återkommande panikattacker. Bokens medförfattare, Per Carlbring är docent i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och en av Sveriges ledande experter på panikattacker. Här delar han med sig av sina erfarenheter och tipsar om hur man kan hantera panikångest med kognitiv beteendeterapi. Dessutom bidrar en rad kunniga personer i boken med kunskap, tankar och reflektioner kring en av vår tids mer skambelagda sjukdomar. Det är viktigt att avdramatisera. Problemet med panikattacker är faktiskt både ofarligt och behandlingsbart. Man behöver inte skämmas för att ha blivit drabbad. Boken visar att det går att bli av med panikångest. Omslagsformgivare: Victoria Bergmark

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Jag är inte galen : en bok om panikångest - diva-portal.org

NYHET "Jag är inte galen" heter en nyutkommen bok som handlar om panikångest och som fått stor uppmärksamhet den senaste tiden. Bokens ...

Är panikångest farligt? - vadardepression.se

Om du inte är nöjd kan ... I det här programmet träffar Hampus och Tora personer som berättar om sin panikångest. Och en psykolog som ... "Om jag inte hade ...

Panikångest - Umo

Ladda ner [Jag_är_inte_galen_: _En_bok_om_panikå.pdf](#) Läs online. Jag trodde på fullt allvar att jag hade blivit galen." Så beskriver journalisten Anna Lithander ...

Jag är inte galen : En bok om panikångest

LÄS MER