

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

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

Marie Söderström



Författare: Marie Söderström

ISBN-10: 9789174243765

Språk: Svenska

Filstorlek: 3680 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-timmarsamhället 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 | Stockholms Stadsbibliotek

Sömn är viktigt och vi ... (kognitiv beteendeterapi) med coachstöd som ... Efter genomgången Sov Bättre med coachstöd bör deltagaren ha ...

Kognitiv beteendeterapi mot sömnlöshet - Wikipedia

Var fjärde svensk är nämligen missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. ... sov bättre med kognitiv beteendeterapi 279 kr 189 kr Lägg i varukorg;

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi - bokus.com

Att ha problem med sömnen är ... det svårt att sova. Kognitiv beteendeterapi har visat sig ge ... gjorde att jag mådde bra och att min sömn blev bättre.

SÖMN : SOV BÄTTRE MED KOGNITIV BETEENDETERAPI

LÄS MER