

Tags: Sov gott! : råd och tekniker från KBT ladda ner pdf e-bok; Sov gott! : råd och tekniker från KBT e-bok apple; Sov gott! : råd och tekniker från KBT bok pdf svenska; Sov gott! : råd och tekniker från KBT las online bok; Sov gott! : råd och tekniker från KBT epub books download; Sov gott! : råd och tekniker från KBT MOBI download

Sov gott! : råd och tekniker från KBT PDF E-BOK

Sarah Dognin,Dit Cruissat



Författare: Sarah Dognin,Dit Cruissat

ISBN-10: 9789176111109

Språk: Svenska

Filstorlek: 3900 KB

BESKRIVNING

I Sov gott! får du med kognitiv beteendeterapi(KBT) hjälpa dig själv att sova bättre, bli piggare och gladare.KBT går ut på att du själv agerar aktivt för att förstå och förändra din situation, till exempel genom att föra sömndagbok, lägga om dina rutiner och lära dig att slappna av. Det handlar kort sagt om att skaffa nya sätt att hantera och se på tillvaron. Genom att göra nytt kommer du också så småningom att tänka nytt. Det är nämligen ofta där skon klämmer när man sover dåligt: man tänker för mycket och man tänker ?fel?. Du klarar till exempel av din dag även om du inte har sovit åtta timmar. Och det är inte alltid sömnbrist som gör att du känner dig trött.Att Sov gott! fungerar för att sova bättre, har visats i flera vetenskapliga studier med mycket goda resultat, både som bok (Jernelöv et al. BMC Psychiatry (2012) 12:5, <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/12/5>) och som grupp- och internetförmiddad behandling (Blom et al Behaviour Research and Therapy 70 (2015) 47-55, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796715000777>). Att genomföra beteendeförändringar på egen hand kan vara krävande, och vill du ha stöd av en KBT-behandlare kan du tala med din vårdcentral eller söka efter behandlare där du bor via www.kbt.nu, men faktum är att det för många fungerar utmärkt att använda Sov Gott! även utan behandlarstöd.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sov gott! Råd och tekniker från KBT. - PDF

Sov gott! : råd och tekniker från KBT.pdf --- Anders Hansen --- 9789176111109 Uppläsare: Bruno Årfors. Susanna Jernelöv har skrivit boken "Sov gott!

Sov gott!: råd och tekniker från KBT (Kartonnage, 2008) - Hitta bästa ...

2008, Kartonnage. Köp boken Sov gott! : råd och tekniker från KBT hos oss!

Sov gott! : råd och tekniker från KBT - Jernelöv Susanna

Sov gott råd och tekniker från KBT Huvudet sjunker ned i kudden och du är säker på att slockna med en gång. Men precis när du ska somna dyker en bild upp av ...

LÄS MER