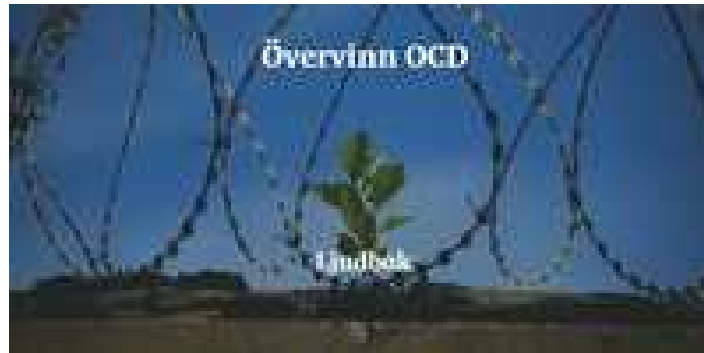


Tags: OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas bok pdf svenska; OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas MOBI download; OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas las online bok; OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas ladda ner pdf e-bok; OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas e-bok apple; OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas epub books download

OCD ; Tvångstankar ; Tvångssyndrom kan övervinnas PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479451

Språk: Svenska

Filstorlek: 1079 KB

BESKRIVNING

Orsaker till OCDDen exakta orsaken till tvångssyndrom är okänd. Forskning visar dock att det finns vissa faktorer som kan spela en betydande roll, där ingår bl.a.:brist på signalsubstansen serotonin i hjärnankan ibland vara ärftligtvissa personlighetstyper kan ha större benägenhet att utveckla tvångssyndromäven om stress inte kan förorsaka tvångssyndrom så kan en stressande situation trigga symtomen hos vissa människorTänk dig hur det skulle vara att:slippa tvångstanken "tänk om" få känna dig fri, lugn, och ha kontrollveta att du inte behöver ge efter för att känna lättnadse saker med större klarsyn, utan ett moln av "måsten"släppa lite på noggrannhetensluta dubbelkolla lysen, ugn, strykjärn, kaffebryggareBehandling av OCDI vissa fall kan det bli nödvändigt att använda läkemedel. Psykoterapi och kognitiv beteendeterapi (KBT) kan också hjälpa.Men hur ska man komma åt djupt liggande övertygelser? Eftersom dessa övertygelser bor i vårt undermedvetna, så är det där som förändringen måste ske.Självhypnos träder in i det undermedvetna och använder sedan suggestionens makt för att åstadkomma positiva förändringar.Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på dina tvångstankar och tvångsbeteenden, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra någonting åt det. Att du inte har lyckats måste betyda att allt detta finns lagrat i ditt undermedvetna.Vad detta program erbjuder är självhypnos riktad till ditt undermedvetna. Detta är ett naturligt och helt ofarligt komplement eller alternativ. I programmet används klassiska hypnotiska suggestioner när du befinner dig i ett djupt avslappnat tillstånd. Syftet är att försvaga din OCD, att motivera dig att tackla problemet, att försöka ändra din inställning till problemet, att hjälpa dig att handskas med den spänning som följer om du sätter dig emot dina "måsten". Vidare hjälper programmet dig att ta bort de barriärer som kan finnas hos dig när det gäller viljan att förändras.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tvångssyndrom blir nästan aldrig bättre av sig självt | SvD

Orsaker till OCD. Den exakta orsaken till tvångssyndrom är okänd. Forskning visar dock att det finns vissa faktorer som kan spela en betydande roll, där ingår bl.a.:

OCD - Tvångssyndrom hos barn och tonåringar - Apoteksgruppen

Resulterar de i tvångshandlingar kan det handla om ett tvångssyndrom, OCD (obsessive compulsive disorder). Enstaka tvångstankar kan drabba alla.

Tvångssyndrom (OCD) - internetpsykiatri.se

Tvångssyndrom, eller på engelska Obsessive Compulsive Disorder (OCD), ... Vanliga teman i tvångstankar är smuts, sjukdom, ...

OCD ; TVÅNGSTANKAR ; TVÅNGSSYNDROM KAN ÖVERVINNAS

LÄS MER