

Keywords: Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale libro pdf download, Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale scaricare gratis, Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale epub italiano, Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale torrent, Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale leggere online gratis PDF

Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale PDF

Daniela Leveni



Questo è solo un estratto dal libro di Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Daniela Leveni
ISBN-10: 9788859016106
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3072 KB

DESCRIZIONE

La depressione colpisce, nel corso della vita, più del 10% della popolazione; ha ripercussioni negative sulla sfera emotiva, cognitiva e somatica di coloro che ne soffrono, tanto che è stato stimato che entro il 2020 risulterà la seconda causa di disabilità. Superare la depressione è difficile ma possibile, spesso anche senza ricorrere agli psicofarmaci. Allo stato attuale, il trattamento psicologico di elezione dei disturbi depressivi, secondo le linee guida internazionali, è rappresentato dalla psicoterapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a modificare i comportamenti e le modalità di pensiero disfunzionali che li innescano e li mantengono. Questo manuale di auto-aiuto, con un linguaggio semplice ma rigoroso, tramite numerosi esempi ed esercizi pratici, accompagna il lettore passo per passo in un percorso terapeutico che lo aiuterà a superare i propri problemi di depressione, con conseguenti miglioramenti della propria qualità di vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

parte delle persone ~ un Free Book Superare La Depressione Un Programma Di Terapia ... superare la depressione un programma di terapia cognitivo comportamentale ...

Consultare utili recensioni cliente e valutazioni per Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale su amazon.it. Consultare recensioni ...

il tuo psicoterapeuta, usando la terapia cognitivo-comportamentale, potrà aiutarti a superare le cause mentali della tua depressione, portandoti gradualmente a ...

**SUPERARE LA DEPRESSIONE. UN PROGRAMMA DI TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTALE**

[Leggi di più ...](#)