

## Att leva med smärta PDF E-BOK

**Rangan Chatterjee**



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789127136120

Språk: Svenska

Filstorlek: 3610 KB

## BESKRIVNING

Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större är långvarig smärta fortfarande ett problem för många människor. Att leva med smärta vänder sig till dig som är nyfiken på vad du själv kan göra för att förbättra din tillvaro, även om smärtan inte försvinner. I Att leva med smärta presenteras en alternativ väg att gå när livet har krympt men värken finns kvar, när smärt stillande inte hjälper och drömmar om framtiden hamnat på undantag. Om livet ska handla om mer än att bara överleva måste något förändras. Metoden som beskrivs i boken kallas ACT och är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi (KBT) med inslag av mindfulness. Rikard Wicksell, psykolog och med. dr, är en förgrundsfigur inom den internationella ACT-forskningen. Han är en av grundarna till Sektionen för Beteendemedicinsk Smärtbehandling vid Karolinska Universitetssjukhuset och är idag ansvarig både för dess kliniska del och för forskningsverksamheten. Han är även verksam vid Institutionen för Klinisk Neurovetenskap, Karolinska Institutet.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Dömdes att leva med smärtan - fick hjälp i USA | SVT Nyheter**

Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större är långvarig smärta fortfarande ett problem för många människor. Boken Att leva med ...

### **Att leva med ständig smärta - Fibromyalgi.nu**

Anmälan till ACTsmart, en forskningsstudie om behandling i mobilen för unga med långvarig smärta. Är du 13 till 17 år? Lider du av långvarig smärta?

### **Att leva med smärta | Ung Cancer**

Ju bättre du lär känna din smärta, desto lättare blir det att leva med den. Appen LyricaPatient kan hjälpa dig att lära dig mer om din smärta.

**LÄS MER**