

Tags: Att leva med smärta : ACT som livsstrategi e-bok apple; Att leva med smärta : ACT som livsstrategi las online bok; Att leva med smärta : ACT som livsstrategi bok pdf svenska; Att leva med smärta : ACT som livsstrategi ladda ner pdf e-bok; Att leva med smärta : ACT som livsstrategi MOBI download; Att leva med smärta : ACT som livsstrategi epub books download

Att leva med smärta : ACT som livsstrategi PDF E-BOK

Maggan Hägglund,Doris Dahlin



Författare: Maggan Hägglund,Doris Dahlin

ISBN-10: 9789127136113

Språk: Svenska

Filstorlek: 2983 KB

BESKRIVNING

Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större är långvarig smärta fortfarande ett problem för många människor. Boken 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 smärtstillande 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. Under de år jag jobbat med smärtpatienter har jag ännu inte sett några mirakel. Däremot har jag vid upprepad tillfällen sett hur personer med mycket svåra symptom efter en lång tid av begränsningar och reducerad livskvalitet steg för steg har ökat sin funktionsförmåga och skapat något av sitt liv som de knappt vågade hoppas på. [] På frågan om smärtan finns kvar har jag många gånger fått svaret Jo visst, den är ungefär densamma men den hindrar mig inte längre. Ur Att leva med smärta ACT som livsstrategi 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. Här kan ni se och höra Rikard berätta om boken i UR:s "En bok, en författare". "Rikard Wicksell skriver empatiskt och initierat om den svåra konsten att sluta fred med en långvarig och ibland oförklarlig smärta. Om att leva med den så meningsfullt som möjligt. Med ett vidare perspektiv handlar boken lika mycket om att bära livets smärta. Den har därför något att ge oss alla." Anna Kåver, Leg. Psykolog/Leg. Psykoterapeut Smärta kan förvandla livet till ett mentalt väntrummen till synes oändlig räkka av behandlingar utan egentliga resultat och en ständig väntan på att det normala livet ska börja igen. Har du fått nog av det kommer den här boken att visa dig hur du kan lämna väntrummet. Nu. Steven Hayes, Professor i Psykologi och en av grundarna till ACT

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva med smärta : ACT som livsstrategi av Rikard Wicksell | 181,00 kr

Gör en bra affär på Att leva med smärta: ACT som livsstrategi (Inbunden, 2014) Lägst pris just nu 195 kr bland 10 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Att leva med smärta - ACT som livsstrategi - bookbeat.se

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

Att leva med smärta - ACT som livsstrategi - Elisa Kirja

Rikard Wicksell berättar om sin bok "Att leva med smärta - ACT som livsstrategi".

LÄS MER