

Leva med tinnitus PDF E-BOK

Maria Burman,Anna-Karin Norlander,Per Carlbring,Gerhard Andersson



Författare: Maria Burman,Anna-Karin Norlander,Per Carlbring,Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789127132160

Språk: Svenska

Filstorlek: 4916 KB

BESKRIVNING

Har du ett klingande, ringande, tjutande, brusande, surrande, visslande ljud i huvudet eller öronen som påverkar ditt dagliga liv? Ett stort antal personer i Sverige upplever att tinnitus inverkar på deras mående, sömn, koncentrationsförmåga och livskvalitet. Ljudet kan uppfattas störande i ett flertal situationer och ljudmiljöer såsom i tystnad, vid restaurangbesök eller vid samtal. Vissa upplever inte längre samma glädje i aktiviteter som de tidigare uppskattade. Andra känner en oro och frågar sig om deras tinnitus kommer att bli värre, eller om den är tecken på något allvarligt fel. Leva med tinnitus är en självhjälpbok som bygger på material som arbetats fram och prövats med goda resultat under flera år av forskning och som tillvaratar den senaste utvecklingen inom tinnitusbehandling. Metoderna i boken är hämtade från kognitiv beteendeterapi (KBT) och acceptance and commitment therapy (ACT). Läsaren får arbeta med olika beprövade tekniker och tillägnar sig nya förhållningssätt. Syftet är att tinnitus inte längre ska behöva ta lika stor plats i den enskildes liv. Boken vänder sig till dig som har tinnitus eller som möter personer med tinnitus i ditt arbete.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Leva med tinnitus - adlibris.com

Att leva med tinnitus och Menieres sjukdom - ett patient och sjuksköterskeperspektiv

Leva med tinnitus - Vendela Zetterqvist - Akademibokhandeln

Cathrine Forsberg, 44, lever med sju sorters ljud tjutande i öronen dygnet runt. Ljud som förvärras när hon stressar. Men trots sin svåra tinnitus ...

Bok: Leva med tinnitus - Hörselskadades Riksförbund

Gör en bra affär på Leva med tinnitus (Inbunden, 2013) Lägst pris just nu 276 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

LÄS MER