

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: 9789127145757

Språk: Svenska

Filstorlek: 1711 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 självhjälpsbok 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. Vendela Zetterqvist är legitimerad psykolog och filosofie doktor, verksam vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon har forskat på acceptance and commitment therapy (ACT) vid tinnitus och i det arbetet bland annat utformat och utvärderat behandlingsprogram för personer med tinnitus. Gerhard Andersson är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, med.dr, fil.dr och professor i klinisk psykologi. Han är verksam vid Linköpings universitet, Karolinska Institutet samt Linköpings Universitetssjukhus. År 2014 tilldelades han Stora Psykologpriset. Viktor Kaldo är legitimerad psykolog, filosofie doktor och forskare, verksam som utvecklingsansvarig på Internetpsykiatrienheten i Stockholm och vid Karolinska Institutet. Sedan 1999 har han arbetat kliniskt med och forskat om psykologisk behandling av tinnitusbesvär.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Cathrine, 36, lever gott - trots tinnitus | Hälsoliv | Expressen

Att leva med tinnitus Tinnitus kan vara frustrerande och göra att du inte kan fokusera på familj, vänner och sysslor i vardagslivet.

Tinnitus - symptom och orsaker | ReSound | ReSound

Fyra av fem med tinnitus har även en hörselnedsättning. Har du kollat hörseln på ett tag? Om inte kan du göra ett hörseltest. ... "Leva med tinnitus ...

Lär dig leva med tinnitus | Tidningengrundskolan

Karusellyrsel, hörselnedsättning och tinnitus är typiska symptom på Menières sjukdom, en sjukdom i innerörat. Periodvis kan den vara svår att leva med, men de ...

LÄS MER