

Ingen panik PDF E-BOK

Rozental Alexander,Oscarsson Martin,Carlbring Per



Författare: Rozental Alexander,Oscarsson Martin,Carlbring Per

ISBN-10: 9789127127746

Språk: Svenska

Filstorlek: 4652 KB

BESKRIVNING

Pulsen ökar. Du börjar svettas, darra. Får kvävningsskänslor. Känner dig illamående och får svindel ? du blir rädd för att mista kontrollen eller till och med dö. Allt detta är vanliga symtom för de cirka 200 000 svenskar som lider av paniksyndrom. Forskning visar att KBT vid paniksyndrom medför att mellan 80 och 95 procent är diagnosfria efter tio veckors behandling. Eftersom samma goda resultat ses vid självhjälpsbehandling talar mycket för att även den som använder den här boken ska kunna bli fri från sina problem. Denna andra utgåva har uppdaterade forskningsresultat och ett nytt avsnitt om hur man förebygger och hanterar bakslag med hjälp av Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Boken är i första hand en självhjälpsbok, men kan med fördel läsas av terapeuter som vill lära sig bedriva KBT-behandling vid paniksyndrom. Per Carlbring är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och professor i klinisk psykologi vid Stockholms universitet. Åsa Hanell är journalist och verksam i Norrköping.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ny Modo-mardröm mot Tingsryd: "Det är ingen panik" | Aftonbladet

Kul och tankvärd citatsamling till 60-åringen! Är det dags för någon i din omgivning att fylla 60? Den här boken är full av (mest) roliga och (en hel del ...

Ingen panik ångest - Mathias Leclér, Per Englund - böcker ...

- Jag tycker själv att det finns ingen anledning att ha panik, vi måste arbeta så snabbt som möjligt, men det finns naturligtvis också en risk med en tredje ...

Ingen panik, du är bara 60! - Vicky Edwards - Bok (9789177834724) | Bokus

Drabbades av hjärtinfarkt • Berättar - snart tre månader efter dramat: "Jag har ingen panik" TV4-profilen Patric Skoglund, 41, fördes med ...

LÄS MER