

## **Bryta vanor PDF E-BOK**

**Carl Gyllenhammar,Poul Perris**



Författare: Carl Gyllenhammar,Poul Perris

ISBN-10: 9789127128231

Språk: Svenska

Filstorlek: 4278 KB

## BESKRIVNING

Individen måste stå i centrum i behandlingen vid missbruk och beroende. Man börjar med frågorna: Vad är problemet, och hur omfattande är det? Svaren bestämmer sedan behandlingens upplägg. I boken presenteras ett nivåtänkande där insatsen anpassas till missbruksproblemets svårighetsgrad. De som har en överkonsumtion av alkohol men som inte har utvecklat ett beroende, startar sin förändringsprocess på grundnivån med hjälp av motiverande samtal. De som redan har utvecklat ett beroende befinner sig på nivå två. Behandlingen utgör här en påbyggnad med kognitiva och beteendearterade metoder. Den tredje nivån gäller förhållningssätt och behandlingsmetoder för personer med en kombination av drogberoende och psykisk störning. Framställningen utgår från ett kognitivt och psykobiologiskt perspektiv. Här beskrivs teorier och evidensbaserade metoder för att motivera till förändring och förebygga återfall. Även grunderna inom den kognitiva teorin tas upp. Missbruk i kombination med psykisk problematik behandlas särskilt. Boken vänder sig till olika kategorier av personal inom sjukvård, socialtjänst och kriminalvård som möter personer med drogproblem. Carl Gyllenhammar är läkare, specialist i psykiatri och leg psykoterapeut med kognitiv inriktning. Han är studierektor vid Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi i Stockholm och knuten till grundläggande utbildning i psykoterapi och legitimationsgrundande utbildning (steg 1 och steg 2). Han är en ofta anlitad föreläsare inom området kognitiv behandling och missbruk och har under många år arbetat med alkohol-, narkotika- och läkemedelsberoende.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Bryta vanor : kognitiv och beteendeariktad behandling vid missbruk och ...**

Om någon skulle skriva en bok om ditt liv, skulle titeln då vara något i stil med Den förutsägbara berättelsen om (Infoga ditt namn här)'s monotona liv ...

### **Att bryta dåliga vanor och öka motivationen - Annika Sjö Dahl**

Bryta vanor kognitiv och beteendeariktad behandling vid missbruk och beroende

### **Bryta vanor : kognitiv och beteendeariktad behandling vid missbruk och ...**

På så vis kan du bryta trenden som förslavat dig. 2. Miljöombyte. Alla går på autopilot lite då och då. ... Ersätt en dålig vana med en hälsosam.

***LÄS MER***