

Hej ångest : körskola till livet PDF

Anna Kåver



Det här är bara ett utdrag ur Hej ångest : körskola till livet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789186293055
Språk: Svenska
Filesize: 2911 KB

BESKRIVNING

ångest ses oftast som något obehagligt, men det är varken onormalt eller skamligt. Genom evolutionen har den snarare inneburit ett överlevnadsvärde, som gett oss möjlighet att snabbt upptäcka och reagera på faror. Det är alltså i allra högsta grad normalt och mänskligt att ha ångest, och just detta är grundperspektivet i boken, som är skriven av journalisten John Leander och Sandra af Winklerfelt Hammarberg, läkare och specialist i allmänmedicin. Den belyser hur både patienter och vårdpersonal upplever ångest och olika ångestrelaterade symptom och besvär, som smärtor, hjärklappning, andnöd, utmattning, med mera.- Titeln "Hej Ångest" vill visa på att man med rätt verktyg kan lära sig se och undersöka sin ångest, istället för att lägga stor kraft på att försöka undvika den eller som sjukvårdspersonal bara försöka ta bort den, säger Sandra. Boken bygger på den framgångsrika behandling, baserad på KBT i grupp, som Sandra har utvecklat i samarbete med Ångestprogrammet, PsykiatriCentrum Karolinska och vårdcentralen Kronan i Sundbyberg. Den vänder sig både till patienter med ångestbesvär och till alla de läkare de möter i primärvården.- Nio av tio patienter en vanlig dag på vårdcentralen kom med oklara symptom som jag sällan hittade en mätbar eller objektiv förklaring till. Ändå var deras lidande minst lika svårt som många med "riktiga" sjukdomar. I frustrationen över att inte kunna hjälpa började jag undersöka vårdens och mitt eget förhållningssätt till dessa patienter. Sandras metod testas nu på flera vårdcentraler och hon är en efterfrågad föredragshållare i hela landet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Hej ångest : körskola till livet Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel ...

"Hej Ångest! Körskola till livet", Leander, af Winklerfelt . 2016-04-21 8 Fler boktips, mer specifika, guidad självhjälp:

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 1

HEJ ÅNGEST : KÖRSKOLA TILL LIVET

[Fortsätt läsa...](#)