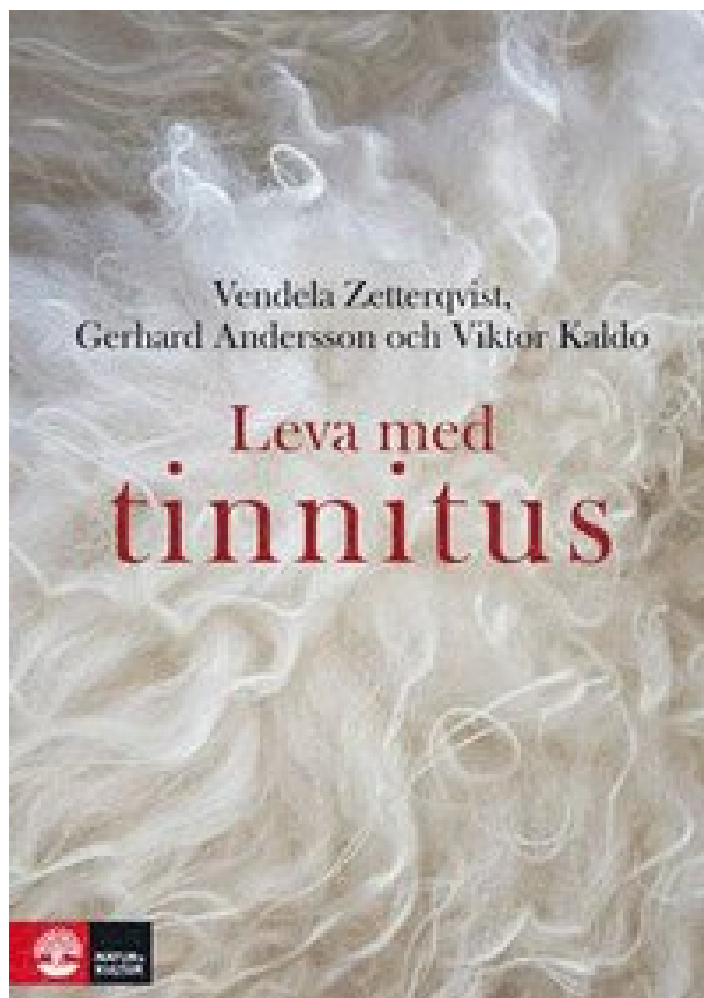


Leva med tinnitus PDF

Anders Hansen



Det här är bara ett utdrag ur Leva med tinnitus bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anders Hansen

ISBN-10: 9789127132160

Språk: Svenska

Filesize: 4847 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Stora barngrupper med höga ljudnivåer i kombination med stress, bidrar till att allt fler förskollärare drabbas av tinnitus. Men det finns sätt att hantera ...

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 ...

Gör en bra affär på Leva med tinnitus (Inbunden, 2013) Lägst pris just nu 273 kr bland 6 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

LEVA MED TINNITUS

[Fortsätt läsa...](#)