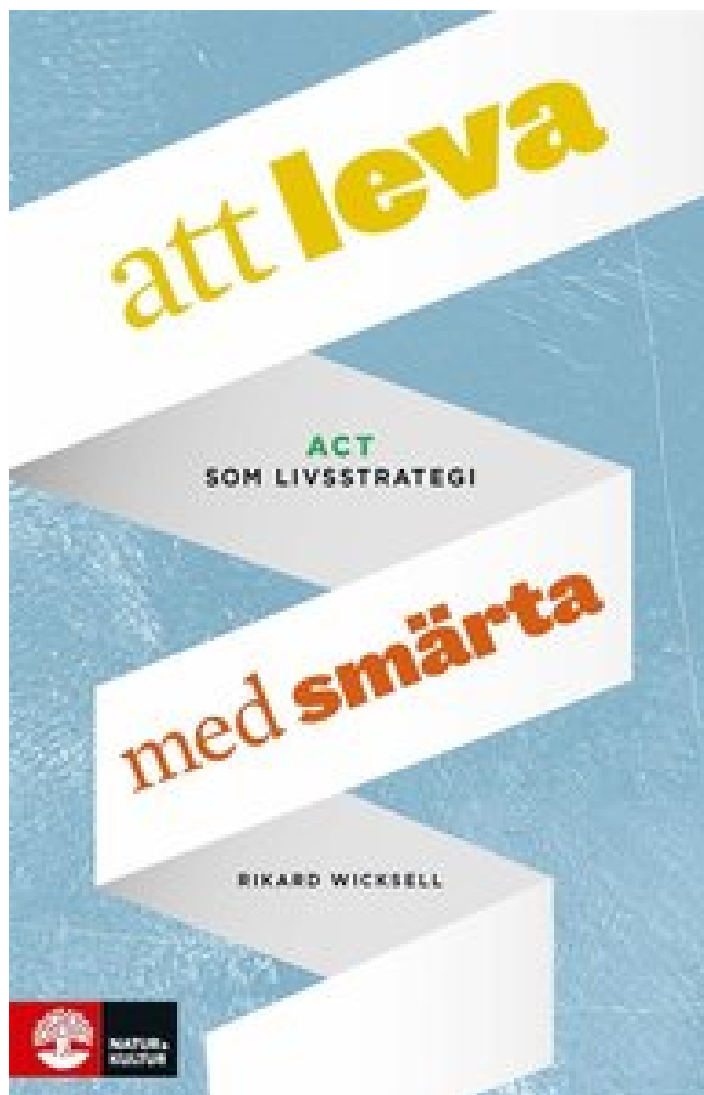


Att leva med smärta : om ACT vid långvarig smärta PDF

Rolf Jansson



Det här är bara ett utdrag ur Att leva med smärta : om ACT vid långvarig smärta bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Rolf Jansson
ISBN-10: 9789127136120
Språk: Svenska
Filesize: 2678 KB

BESKRIVNING

Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större är långvarig smärta fortfarande ett problem för många människor. Att leva med smärta vänder sig till dig som är nyfiken på vad du själv kan göra för att förbättra din tillvaro, även om smärtan inte försvinner. I Att leva med smärta presenteras en alternativ väg att gå när livet har krympt men värken finns kvar, när smärt-stillande inte hjälper och drömmar om framtiden hamnat på undantag. Om livet ska handla om mer än att bara överleva måste något förändras. Metoden som beskrivs i boken kallas ACT och är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi (KBT) med inslag av mindfulness. Rikard Wicksell, psykolog och med. dr, är en förgrundsfigur inom den internationella ACT-forskningen. Han är en av grundarna till Sektionen för Beteendemedicinsk Smärtbehandling vid Karolinska Universitetssjukhuset och är idag ansvarig både för dess kliniska del och för forskningsverksamheten. Han är även verksam vid Institutionen för Klinisk Neurovetenskap, Karolinska Institutet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Köp boken Att leva med smärta - ACT som ... varit större är långvarig smärta ... om smärtan inte försvinner. I Att leva med smärta presenteras ...

Nu vill vi undersöka om det går att ge ... Det vetenskapliga stödet för ACT vid långvarig smärta är ... Boken Att leva med smärta - ACT som livsstrategi ...

Köp 'Att leva med smärta : ACT som livsstrategi' bok nu. Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större #228 ...

ATT LEVA MED SMÄRTA : OM ACT VID LÅNGVARIG SMÄRTA

[Fortsätt läsa...](#)