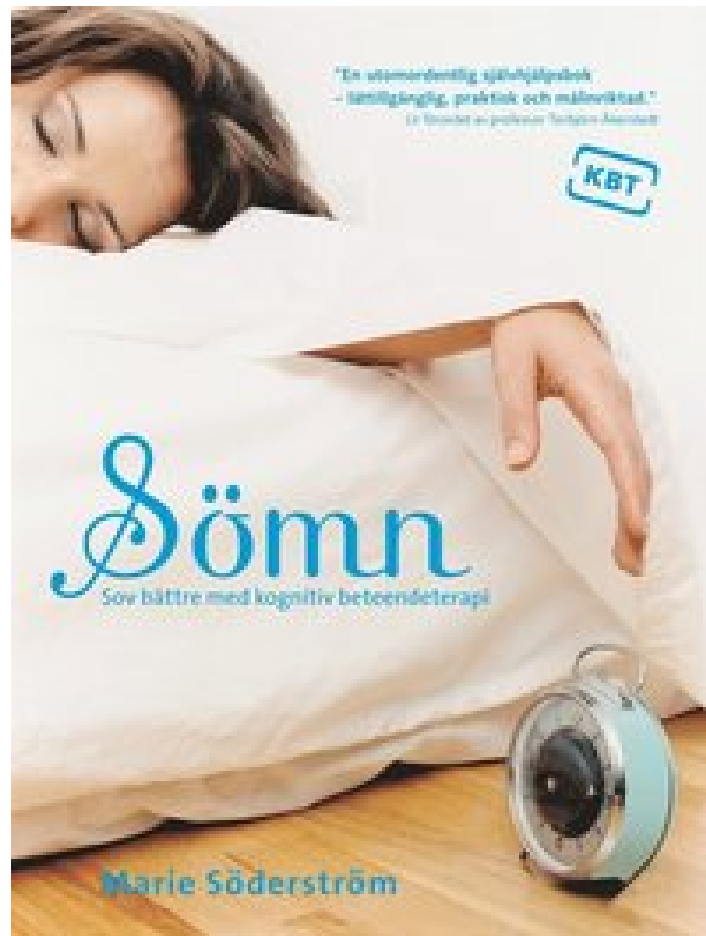


Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi PDF

Giorgio Grossi



Det här är bara ett utdrag ur Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Giorgio Grossi
ISBN-10: 9789174243765
Språk: Svenska
Filesize: 3836 KB

BESKRIVNING

SOV BÄTTRE MED KBT! Sömn är livsviktigt. Men allt fler har idag svårt att sova. Det beror bland annat på att gränserna mellan aktivitet och vila suddas ut alltmer i det nya 24-timmarsamhället där vi ständigt ska vara tillgängliga. Sömnforskaren och psykologen Marie Söderström presenterar de senaste rönen om sömn och stress i denna heltäckande bok om sömnbesvär. Och hur man med hjälp av KBT, får konkreta verktyg att på egen hand komma till rätta med problemen. KBT är den metod som i forskningsstudier har visat bäst resultat på lång sikt vid olika typer av sömnbesvär. Behandlingen fokuserar på situationen här och nu och innebär ett aktivt arbete med konkreta övningar och förändringsuppgifter. Förordet är skrivet av Torbjörn Åkerstedt, professor i beteendefysiologi och verksam vid Institutet för psykosocial medicin och institutionen för folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet. Marie Söderström är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Hon arbetar sedan flera år tillbaka med KBT-behandling av sömnbesvär vid Stiftelsen Stressmottagningen och Sönmottagningen. Hon är doktorand vid Karolinska Institutet och har sedan 1999 arbetat med sömn- och stressforskning. Hon är också verksam som psykolog vid en privat mottagning i Stockholm med KBT-behandlingar och har olika utbildnings- och handledningsuppdrag.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

2007, Inbunden. Köp boken Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi hos oss!

Under de senaste 10 åren har sömnproblem blivit allt vanligare, särskilt bland yngre människor. Främst beror det på vår livsstil och våra höga krav på oss ...

LIBRIS titelinformation: Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi / Marie Söderström.

SÖMN : SOV BÄTTRE MED KOGNITIV BETEENDETERAPI

[Fortsätt läsa...](#)