

Keywords: Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi ePUB, Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi las online, Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi download

Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi PDF

Christina Gustavson



Det här är bara ett utdrag ur Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Christina Gustavson

ISBN-10: 9789137139197

Språk: Svenska

Filesize: 2202 KB

BESKRIVNING

"Psykologerna Maria Farm Larsson och Håkan Wisung beskriver metoder för självhjälp som faktiskt fungerar." Ameliacognoscere, som betyder "att veta". Kognitioner kan sägas vara en sammanfattande term för det som vi vet, det vill säga våra tankar, föreställningar, åsikter och värderingar. KBT söker att förändra inte bara hur man tänker utan även hur man beter sig, hur man handlar. Dessa förändringar leder vidare till förändringar i stämningsläge, känslor och ibland även hur kroppen reagerar och känns. Boken tar upp: specifika fobier, paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom (som innebär att man oroar sig för nästan allt), tvångssyndrom, trauma och posttraumatiskt stressyndrom. Depression, som ofta är följeslagare till ångest, beskrivs också i ett av kapitlen. Boken vänder sig främst till vuxna men i slutet av varje kapitel finns ett kortare stycke om barn och det aktuella ångestillståndet. Längst bak finns uppgifter om var man kan hitta mer information om KBT och KBT-terapeuter och litteraturlistan innehåller råd om vidare läsning. Omslagsformgivare: Jan Cervin

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Fri från oro, ångest och fobier: Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi. Maria Farm Larsson och Håkan Wisung. Månpocket 2005. Befriad från ångest: ...

"Psykologerna Maria Farm Larsson och Håkan Wisung beskriver metoder för självhjälp som faktiskt fungerar." Amelia cognoscere , som betyder "att veta". Kognitioner ...

Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi. Maria Farm Larsson och Håkan Wisung, Forum, ...

**FRI FRÅN ORO, ÅNGEST OCH FOBIER : RÅD OCH TEKNIKER FRÅN KOGNITIV
BETEENDETERAPI**

[Fortsätt läsa...](#)