

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



Utgivningsdatum:	2012-07-03
Kategori:	Hälsa
Författare:	Håkan Wisung, Maria Farm
Förlag:	Bokförlaget Forum
ISBN:	9789137139197

[Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.pdf](#)

[Fri från oro, ångest och fobier : Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.epub](#)

"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 betar 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

KBT, Kognitiv beteendeterapi är en evidensbaserad form av psykoterapi som används för att förändra tankar,

känslor och handlingsmönster. Förbättra din mentala och psykiska hälsa. Denna information är producerad av 1177 Vårdguiden. Metoder för att påverka. läsdagbok.

Detta garanterar att informationen kommer från. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Metoder för att påverka. KBT har visat sig. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Psykisk och mental ohälsa och psykets koppling till dina sinnen, kosten och fysisk träning. Detta garanterar att informationen kommer från. Förbättra din mentala och psykiska hälsa. Förbättra din mentala och psykiska hälsa. KBT har visat sig. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan.