

# Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD

Ladda ner boken PDF



Melisa Robichaud Michel J Dugas

Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD Melisa Robichaud Michel J Dugas boken PDF

När oron tar över tankarna, kan den också ta över livet. Och kroppen. Vid ihållande oro är det vanligt med koncentrationsproblem, trötthet, sömnstörningar och muskelspänning. Många upplever också en kontrollförlust, oron går inte att hejda. Men det finns hjälp att få! Den här självhjälsmanualen innehåller konkreta, effektiva KBT-strategier som hjälper dig att förstå din oro och ångest, och hur du kan bryta orons onda cirklar.

Boken är baserad på gedigen forskning och skriven på ett tillgängligt sätt av två ledande experter inom området. Rikligt med övningar, nedladdningsbara arbetsblad och tydliga exempel gör manualen till ett ovärderligt verktyg såväl för dig som lider av ihållande oro som för blivande och yrkesverksamma terapeuter.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**