

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



Författare: Maria Farm Larsson, Håkan Wisung

Antal sidor: 285

Förlag: Mån-pocket

Utgiven: October, 2005

LADDA NER

LÄSA

Description:

Psykologerna Maria Farm Larsson och Håkan Wisung beskriver metoder för självhjälp som faktiskt fungerar." amelia Oro eller ångest känner alla människor ibland, men för den som lider av det ofta kan det begränsa livet på ett sätt som inte är önskvärt. Här beskrivs olika ångestillstånd, till exempel fobier och paniksyndrom, och vad man själv kan göra för att må bättre.