

Ingen panik : fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi

Författare: Per Carlbring, Åsa Hanell

Antal sidor: 264

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: August, 2011

LADDA NER

LÄSA



Description:

För de cirka 200 000 svenskar som lider av panikångest innebär vardagen rädsla för nya attacker, liksom undvikande av platser och situationer som vi andra kan ta för självklara. Forskning visar att KBT vid paniksyndrom medför att mellan 80 och 95 procent är diagnosfria efter tio veckors behandling. Eftersom samma goda resultat ses vid självhjälpsbehandling talar mycket för att även den som använder den här boken ska kunna bli fri från sina problem. Denna andra utgåva har uppdaterade forskningsresultat och statistiska data. I det avslutande tionde steget finns ett nytt avsnitt om hur man förebygger och hanterar bakslag med hjälp av Acceptance and Commitment Therapy (ACT), som är en del av tredje vågens beteendeterapi. Boken är i första hand en självhjälpsbok, men kan med fördel läsas av terapeuter som vill lära sig bedriva KBT-behandling vid paniksyndrom.