

# Konsten att sova

---



**Författare:** Helena Kubicek Boye

**Antal sidor:** 251

**Förlag:** Pocketförlaget

**Utgiven:** August, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## **Description:**

Har du svårt att somna eller vaknar du ofta mitt i natten? Då är det dags att lösa dina sömnproblem en gång för alla! Var fjärde svensk är missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Vårt mest naturliga beteende har idag blivit en sjukdom vi behöver behandling för. Är du en av dem som alltid känner sig trött, men ändå har svårt att somna på kvällen eller somna om på natten är du alltså i gott sällskap. Med rätt redskap och metoder kan alla lära sig att sova bättre. Här får du en mängd enkla och snabba tips, men också mer långsiktiga strategier, för att få bukt med dina sömnproblem. Helena Kubicek Boye är psykolog och KBT-terapeut och har i mer än tio år arbetat med sömnbehandling inom hälsovård och psykiatri. Hon är dessutom en flitigt anlita föreläsare i ämnet.