

PMS! : få hjälp med KBT

Författare: Ulrike Braun, Susanna Johansson

Antal sidor: 223

Förlag: Lind Co

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Var tredje kvinna i fertil ålder mår riktigt dåligt dagarna före mens. För vissa kan det vara så länge som upp till två veckor. En del vill skälla ut kollegan, säga sanningen till väninnan eller skiljas från sin partner. Och en del gör alla dessa tre saker för att sedan ångra sig bittert när mensen väl kommer. Det skämtas ofta om pms, men för de som är drabbade är det långt ifrån ett skämt. Trots de allvarliga konsekvenserna för kvinnor med pms upplever många att de inte blir tagna på allvar inom vården, och än så länge erbjuds endast hormonella behandlingar eller antidepressiv medicinering. Samtidigt blir inte alla hjälpta och fortsätter att lida, månad efter månad, år efter år. Men så behöver det inte vara! Ny forskning visar att kognitiv beteendeterapi (KBT) är en effektiv metod för behandling av pms. Pms orsakas av hormoner som förutom att påverka oss fysiskt, påverkar våra tankar och känslor och i slutändan hur vi beter oss. På så sätt kan KBT, även om det inte förändrar din hormonkänslighet, hjälpa dig att må bättre. I PMS! Få hjälp med KBT förklarar författarna på ett lättförståeligt sätt vad pms är och framförallt hur pms kan hanteras med hjälp av KBT. Genom olika övningar och fall exempel får du lära dig att minska negativa tankar, känslösvängningar och konflikter i relationer så att du mår bättre under hela månaden!