

Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi

av: Tomas Furmark, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring, Gerhard Andersson

Antal sidor: 264

Förlag: Liber

Utgiven: January, 2013

LADDA NER

LÄSA



Description:

Hjälp, vad ska de tycka? Social fobi är en stark rädsla för situationer där man känner sig värderad eller granskad av andra. Den här boken presenterar ett självhjälsprogram som baseras på kognitiv beteendeterapi och är vetenskapligt utprövat med mycket goda resultat. Dess nio steg omfattar både teoretisk kunskap och praktiska övningar. Läs mer Den nya upplagan innehåller bland annat ett nytt avsnitt om forskningsläget kring självhjälsbehandling vid social fobi. Sedan boken gavs ut för sex år sedan har cirka 15 studier från oberoende forskargrupper i världen publicerats. Alla med ungefär samma resultat och budskap: Självhjälsbehandling fungerar. Vidare har flera avsnitt i boken uppdaterats och utvidgats, i synnerhet det som vänder sig till behandlare med tips och råd då boken används som ett stöd i behandling, både individuellt och i grupp. Dessutom har boken kompletterats med ett appendix om mindfulness, en meditationsform som handlar om att uppleva tillvaron här och nu, i stället för att oroa sig för vad som eventuellt kan komma att hända. Om författarna Författarna är legitimerade psykologer med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning. Tomas Furmark, Per Carlbring och Gerhard Andersson är dessutom professorer i klinisk psykologi. Annelie Holmström är verksam som psykolog inom rekrytering och urval och Elisabeth Sparthan arbetar inom företagshälsovården.