

Unified protocol Arbetsbok: Diagnosöverskridande psykologisk behandling

Författare: David Barlow

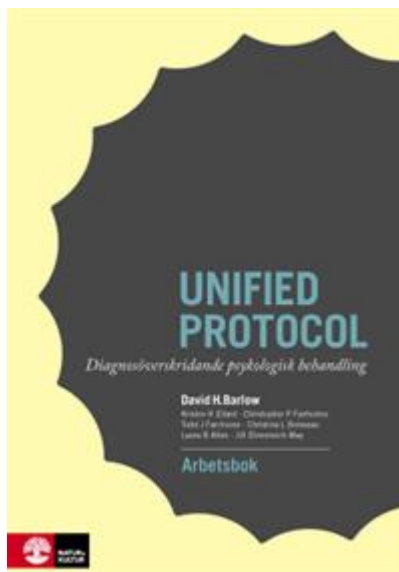
Antal sidor: 257

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: March, 2013

LADDA NER

LÄSA



Description:

Upplever du starka, obehagliga känslor som hindrar dig från att leva på det sätt du vill? Ångest, rädsla och nedstämdhet förekommer ofta tillsammans och kan begränsa din tillvaro. Forskning visar att behandlingsprogrammet i den här boken, Unified protocol, kan hjälpa dig oavsett om du lider av depression, något ångestsyndrom eller av flera problem samtidigt. Behandlingen bygger på kognitiv beteendeterapi, där du aktivt tränar för att utveckla nya färdigheter. Steg för steg vägleds du till att bättre förstå dina känsloupplevelser, vad som förvärrar dina symtom och framför allt vad du kan göra för att börja må bättre och leva det liv du vill leva. Rikligt med fallbeskrivningar, dialoger och exempel visar hur behandlingen går till. Du ska använda boken i samarbete med en terapeut som följer dig genom upplägget. På bokens webbplats finns formulär och annat arbetsmaterial. Huvudförfattare är David H. Barlow, professor i psykologi och psykiatri och en av världens mest framträdande psykoterapiforskare. Svensk fackgranskning av Billy Larsson, fil.dr, leg. psykolog och leg. psykoterapeut.