

# Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi

Hent bøger PDF



Esben Hougaard

Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi Esben Hougaard Hent PDF Forlaget skriver: *Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi* giver på en klar og enkel måde svar på generelle spørgsmål om, hvad angst er, hvordan den viser sig, hvorfor den opstår, samt hvordan den kan behandles og sætter fokus på de to angstlidelser, som flest søger behandling for - panikangst og socialfobi.

Bogen byder på en grundig gennemgang af de kognitive behandlingsmetoder - metoder, som arbejder med at opspore, undersøge og bekæmpe de negative tankemønstre, der udløser og fastholder angsten. Bogen indeholder også konkrete eksempler, skemaer og træningsøvelser, som kan være en hjælp både for dem, der selv prøver at komme angsten til livs og for dem, der modtager kognitiv terapi for deres angstlidelse.

Forlaget skriver: *Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi* giver på en klar og enkel måde svar på generelle spørgsmål om, hvad angst er, hvordan den viser sig, hvorfor den opstår, samt hvordan den kan behandles og sætter fokus på de to angstlidelser, som flest søger behandling for - panikangst og socialfobi.

Bogen byder på en grundig gennemgang af de kognitive behandlingsmetoder - metoder, som arbejder med at opspore, undersøge og bekæmpe de negative tankemønstre, der udløser og fastholder angsten. Bogen indeholder også konkrete eksempler, skemaer og træningsøvelser, som kan være en hjælp både for dem, der selv prøver at komme angsten til livs og for dem, der modtager kognitiv terapi for deres angstlidelse.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**