

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar

Christina Gustavson



Ladda ner PDF

Den här boken vänder sig till dig som har problem med ångest, panikattacker, fobier eller tvångssyndrom. Den vänder sig även till anhöriga och vänner som ibland står handfallna när de så gärna vill hjälpa till.

Boken inleds med fallbeskrivningar som skildrar hur vardagliga situationer kan ställa till bekymmer eller upplevas som jobbiga. Tvångshandlingar innebär till exempel att man har behov av att göra eller undvika vissa saker för att känna sig lugn: räkna saker, tvätta sig noga eller inte gå på skarvar i gatubeläggningen. Det kan ta så mycket tid i anspråk att yrkesliv, vardagliga göromål och till och med nära relationer blir lidande.

Författaren beskriver olika problemområden och ger en bild av vad ångest, panik, fobier och tvångssyndrom är. Hon berättar om olika yttringar och symptom, vilken behandling man kan få och hur man som medmänniska hjälper den som drabbats. Ett utförligt register finns med.

Christina Gustavson har även givit ut boken "Om någon du känner har en depression." Hon är Medicine doktor, forskare, specialistkompetent läkare och författare och har lång erfarenhet av arbete med människor med psykiska problem och beskriver på lättbegripligt och avdramatiserat men utförligt sätt olika psykiska problem, som hör till våra stora folksjukdomar.

Ladda ner gratis Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Christina Gustavson

Antall sider: 324

ISBN: 9789188013217
Format: PDF
Filstorrelse: 19.27 Mb
Ladda ner på 15 sekunder