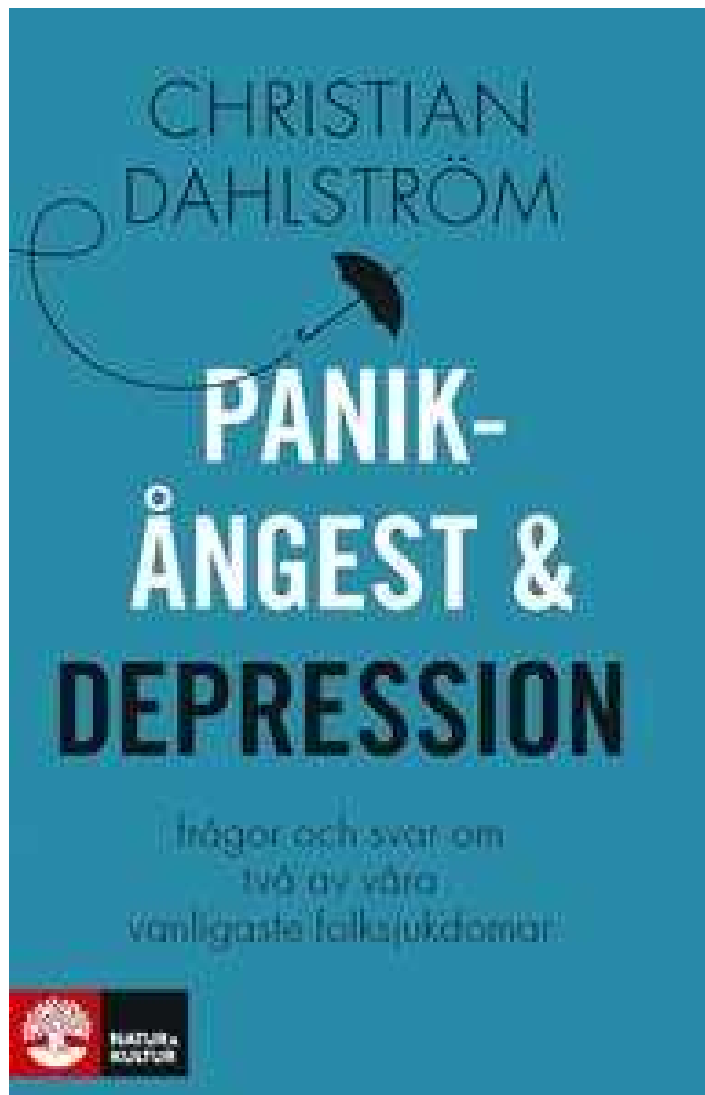


Panikångest och depression PDF E-BOK

Dahlström Christian



Författare: Dahlström Christian

ISBN-10: 9789127137400

Språk: Svenska

Filstorlek: 4013 KB

BESKRIVNING

I denna lättillgängliga och användbara handbok ger Christian Dahlström raka svar på de vanligaste frågorna om panikångest och depression. Kan man bli fri från panikångest? Varför blir man deprimerad? Hur går psykoterapi till? Var kan man söka hjälp? Trots att panikångest och depression är några av våra vanligaste sjukdomar vet de flesta fortfarande alldeles för lite om dem och det är lätt att känna sig handfallen när man kommer i kontakt med sin egen eller andras psykiska ohälsa. Det är vid sådana tillfällen den här boken behövs. Christian Dahlström är frilansskribent med egen erfarenhet av panikångest och depression. Han debatterar och informerar om psykisk ohälsa, bland annat via sin sajt 1000glada. Tillsammans med författaren Rebecca Anserud gör Christian en mycket uppskattad podcast, Psykpodden, där de bland annat talar om bipolär sjukdom, depression, ångest och ADHD. Psykpodden finns på iTunes och www.vadardepression.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Depression - om symtom, beteende och behandling | Bota Panikångest

Men påverkar ångest ditt liv eller lider du av panikångest ... myrkrypningar, koncentrationssvårigheter, spända käkar, huvudvärk och ... Hjälp vid depression.

Om ångest och psykisk ohälsa - Ångestföreningen i Stockholm

I denna lättillgängliga och användbara handbok ger Christian Dahlström raka svar på de vanligaste frågorna om panikångest och depression. Kan man bli fri f

Ångest - ångestsyndrom - panikångest

Depression är den vanligaste av alla psykiska sjukdomar. Ungefär fem procent av alla svenskar har depression just nu, och en fjärdedel av alla kommer att drabbas ...

PANIKÅNGEST OCH DEPRESSION

LÄS MER