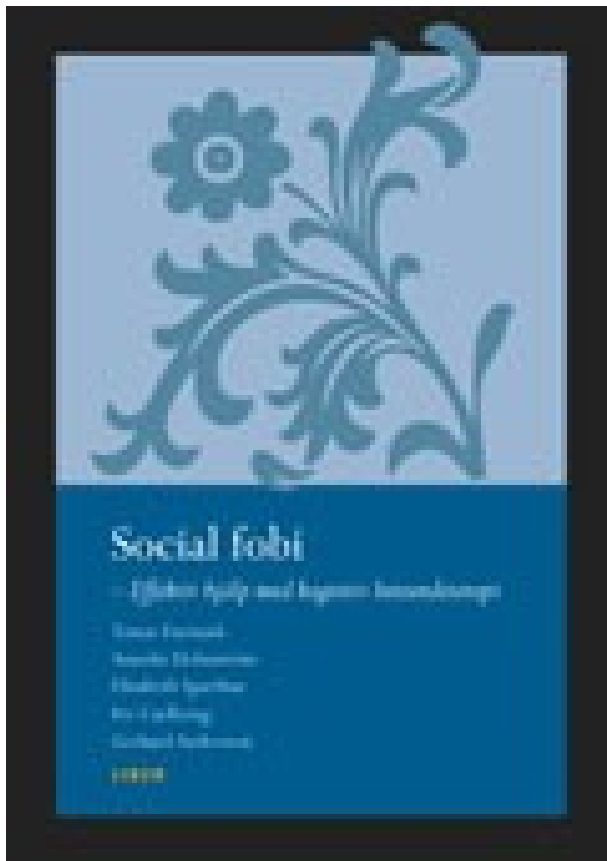


Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi



Sprak:	Svensk
Kategori:	Helse- og sosialfagog Familie og helse
Förlag:	Liber
ISBN/EAN:	9789147097548
Utgivelsesar:	2013
Serie:	Social fobi
Forfatter:	Tomas Furmark, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbringog Gerhard Andersson
Antall sider:	264

[Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.pdf](#)

[Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.epub](#)

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 utprovat 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 oro 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.

Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.

Social fobi - Effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi. Gerhard Andersson, Per Carlbring. Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus.

effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.

Hjälp, vad ska de tycka? Social fobi är en stark rädsla för situationer.

Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi. 2013 Social fobi. Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus.