

616.89-008.4
C 1 566
47 107

ЕДМЪНД БОРН



НАРЪЧНИК ЗА
РАБОТА С

ТРЕВОЖНОСТТА И ФОБИИТЕ

НОВО

Хеликон
За книгите
и хората



Ако страдате от тревожност, паническо разстройство или фобии, може би се чувствате, сякаш сте изгубили контрол върху живота си. Как можете да овладеете страховете си, преди те да ви подчинят изцяло?

„Наръчник за работа с тревожността и фобиите“ е помогнал на повече от милион читатели да постигнат значително и трайно възстановяване от генерализирано тревожно разстройство, социална тревожност, специфични фобии, панически пристъпи, обсесивно-компулсивно разстройство и други, свързани с тревожността проблеми.

Напълно преработен и осъвременен, наръчникът включва най-ефективните техники за оценка и лечение на тревожността, подробна информация за последните клинични проучвания и пълен арсенал с умения за успокояване на страховете и овладяване на тревожните мисли. Тук ще намерите също така нова информация за предотвратяването на релапси след успешно лечение, за медикаментозното лечение, храненето, както и за последните постижения в невробриологията. Написан от един от водещите експерти в областта на когнитивно-поведенческата терапия, „Наръчникът за работа с тревожността и фобиите“ съдържа необходимото, за да се освободите от всичко, което ви пречи да се радвате на щастлив и пълноценен живот.

Тук ще намерите:

- техники за релаксация и дишане;
- умения за предотвратяване и справяне с панически пристъпи;
- изпитани стратегии за промяна на негативния вътрешен монолог и погрешните убеждения;
- нови изследователски данни за техниката за експозиционна терапия;
- необходими промени в начина на хранене, живот и гр.

ISBN 619-01-0819-9



9 786190 108191

39 лв.