

# Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi



<b>Utgivningsdatum:</b>	2013-12-30
<b>ISBN:</b>	9789174243871
<b>Förlag:</b>	Bonnier Fakta
<b>Författare:</b>	Giorgio Grossi

[Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi.pdf](#)

[Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi.epub](#)

Effektivt 10-stepsprogram mot stress  
Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådskande att ta itu med innan man har tid att varva ned. För det ska man ju - sedan. Tyvärr har detta sedan en obehaglig förmåga att utebli. I Hantera din stress med KBT ger stressforskaren Giorgio Grossi de praktiska färdigheterna som krävs för att kunna stressa mindre, vara mer närvarande eller bara ta det lugnare. Hantera din stress med KBT ger kunskap om vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga. Läsaren får veta vad det är som gör oss stressade och hur våra tankar, handlingar och kroppsliga processer påverkas såväl på kort som på lång sikt. Med hjälp av tekniker från kognitiv beteendeterapi som är erkänt effektiva ger boken läsaren ett steg-för-steg-program med en serie konkreta färdigheter för att bättre hantera stressen i vardagen. Här finns praktiska övningar och tekniker för att lära sig analysera sin livssituation, sätta upp konkreta mål för förändring och - inte minst - förändra sitt sätt att tänka och agera. Boken lämpar sig därför för alla som känner att den vardagliga stressen har blivit ett hinder för att må bra, nå sina mål och prestera väl samt känna sig tillfreds med livet. Ur innehållet: Vad är stress? Hur fungerar KBT? Självkänsla och beteendemönster som ökar sårbarheten för stress  
Stresssymptom  
Utmattningssyndrom  
Sömnrubbnings  
Kronisk smärta  
Tankar och beteendemönster  
Acceptans och mindfulness  
Tio steg mot minskad stress  
Förordet till boken är skrivet av den välrenommerade psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver, som även är författare till många uppmärksammade böcker. Giorgio Grossi är filosofie doktor i psykologi, forskare vid Stressforskningsinstitutet och arbetar med kognitiv beteendeterapi vid Stiftelsen Stressmottagningen i Stockholm. Han är dessutom en mycket uppskattad föreläsare och har tidigare gett ut boken I balans (2004). Omslagsformgivare: Destrito Byrå

Kognio har bedrivit verksamhet med kognitiv beteendeterapi som grund i många år. KBT, Kognitiv beteendeterapi är en evidensbaserad form av psykoterapi som används för att förändra tankar, känslor och handlingsmönster. 30 april 2018 Småbarnsmammor extra utsatta för stress på arbetet Enligt ett inlägg i Vetenskapsradion, P1, har. Vi är en av Stockholms största KBT/ACT psykologmottagningar. Vi var en av de första organisationerna som började arbeta med denna.

Varför har min mage svullnat efter p-pillerstopp.

Det finns så mycket brådskanande att ta itu med innan man har tid att varva ned. KBT har. KBTonline drivs av Psykologpartners, ett av Sveriges största psykologföretag. Vår vision är att vara ledande inom evidensbaserad KBT/ACT Kognitiv Beteendeterapi och KBC.

Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Kognitiv terapi på djupet: Kognitiv skript-terapi (KST) är besläktad med kognitiv beteendeterapi (KBT), men använder sig i större utsträckning av. En fristående yrkesutbildning för dig som vill arbeta med stress och stresshantering gentemot individer och grupper. Kognitiv dissonans förklarar varför du mår dåligt när du inte följer dina egna värderingar. Programmet är upplagd som en kurs där du får bekanta dig med olika verktyg för att hantera stress i din vardag och öka din livskvalitet. Vi jobbar med modern psykologisk behandling och är specialiserade på KBT. Välkommen till Stressmottagningen. Du kan få psykologhjälpen att reda ut knuten. Det bästa är om du kan fortsätta med det du håller på med eller tänkte göra från början, även om du till exempel har.