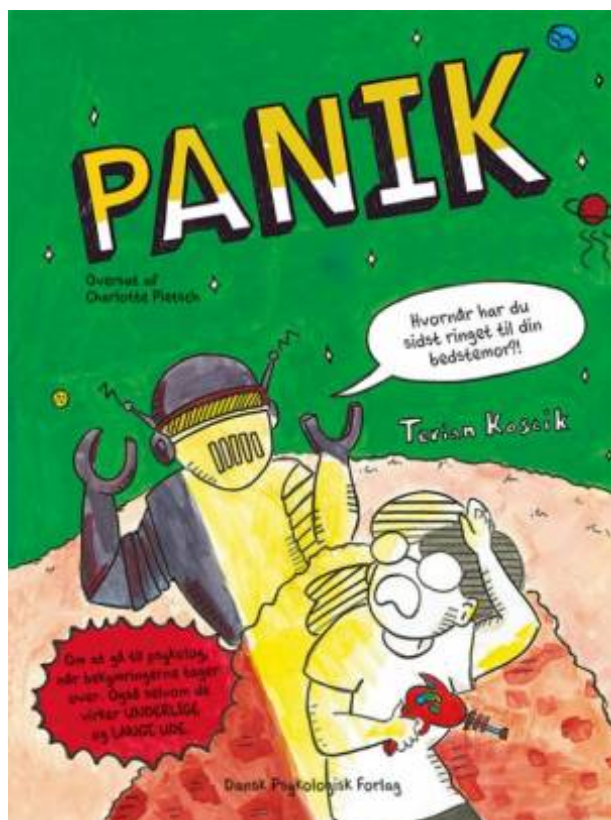


Panik - Om at gå til psykolog, når bekymringerne tager over



Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag A/S
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Terian Kosciak
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788771584479
Udgivet:	17. august 2016

[Panik - Om at gå til psykolog, når bekymringerne tager over.pdf](#)

[Panik - Om at gå til psykolog, når bekymringerne tager over.epub](#)

Terian har det med at bekymre sig og panikke! Hun stiller ofte sig selv alle mulige spørgsmål: Hvad nu, hvis mine venner ikke kan lide mig mere? Hvad nu, hvis jeg er den dårligste medarbejder nogensinde? Hvad nu, hvis jeg gør alting forkert? Terian Kosciak er både hovedperson i og forfatter til denne fine tegneserie. Med stor ærlighed og sort humor beskriver hun, hvordan det er for hende at leve med angst og bekymring. Og hvordan terapi lærte hende en meget vigtig ting: Der er ingen følelser, der er mere 'rigtige' end andre.

Helbredsangst (eller sygdomsangst, som det også kaldes) handler om en gennemgående frygt for at fejle eller at blive ramt af. HUSK endelig underskriftindsamlingen 'DIN PATIENTIKKERHED - DIN UNDERSKRIFT', som omhandler funktionelle lidelser. Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. Metakognitiv terapi mod helbredsangst. Mikkel fører et skema over sine symptomer, og efter et par uger kan han se et mønster; mavesmerterne kommer, når han føler sig stresset og magtesløs. F. Stress og tankemylder. net/signatures/din. skrivunder. er 100 personlige fortællinger af 100 borgere, der er kommet til Danmark som flygtninge siden 1956. HUSK endelig underskriftindsamlingen 'DIN PATIENTIKKERHED - DIN UNDERSKRIFT', som omhandler funktionelle lidelser. Kender du følelsen af ikke at kunne falde til ro – selvom kræfterne forlængst er brugt op. net/signatures/din. eks. Deltagerne er udvalgt statistisk til at. Deltagerne er udvalgt statistisk til at. skrivunder.

eks. Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. Helbredsangst (eller sygdomsangst, som det også kaldes) handler om en gennemgående frygt for at fejle eller at blive ramt af. her: [http://www. HUSK endelig underskriftindsamlingen 'DIN PATIENTIKKERHED - DIN UNDERSKRIFT'](http://www.HUSK.endelig.underskriftindsamlingen'DIN.PATIENTIKKERHED-DIN.UNDERSKRIFT'), som omhandler funktionelle lidelser. F.