

Keywords: C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla libro pdf download, C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla scaricare gratis, C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla epub italiano, C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla torrent, C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla leggere online gratis PDF

C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla PDF

Ferdinando Galassi



Questo è solo un estratto dal libro di C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ferdinando Galassi
ISBN-10: 9788846488220
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2108 KB

DESCRIZIONE

Crisi di ansia, panico, paura della paura, tentativi di evitare determinate esperienze, difficoltà a gestire la propria vita. L'ansia e il panico non sono pericolosi, ma provocano talvolta una forte compromissione della qualità della vita dell'individuo, limitandone la libertà. Questo volume chiarisce con serietà e precisione cosa sono davvero ansia e panico. E con altrettanta serietà spiega che si tratta di situazioni che si possono risolvere. Capire cosa sono gli attacchi di panico e come si sviluppano permette di riconoscerli e dunque di poterli affrontare. L'intento degli autori è quello di stimolare il lettore a riconoscere le proprie emozioni e il proprio modo di pensare e dunque aiutarlo a capire cosa lo fa star male. Il libro quindi offre spunti di riflessione che aiutano a far luce sulla propria sofferenza emotiva, ma fornisce anche istruzioni pratiche per affrontarla e per scegliere tra le eventuali opportunità terapeutiche. Psicoterapie e farmaci sono gli interventi che, in questo momento, chi decide di affrontare il problema del panico si trova a dover prendere in considerazione. Nel libro si cerca di illustrare in modo esaustivo come avvicinarsi a queste strategie terapeutiche e cosa aspettarsi dall'incontro con uno specialista. Sapere questo può essere utile per orientarsi meglio tra le varie opzioni e per diventare partecipe della propria terapia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro di Galassi Ferdinando, Pratesi Telesio Francesco, Cavalieri Elena, C'era una volta il panico. Conoscere l'ansia per superarla, dell'editore Franco Angeli ...

F. Galassi e altri. C'era una volta il panico: conoscere l'ansia per superarla. Ed. Franco Angeli. Crisi di ansia, panico, paura della paura, tentativi di evitare ...

C'ERA UNA VOLTA IL PANICO. CONOSCERE L'ANSIA PER SUPERARLA

[Leggi di più ...](#)