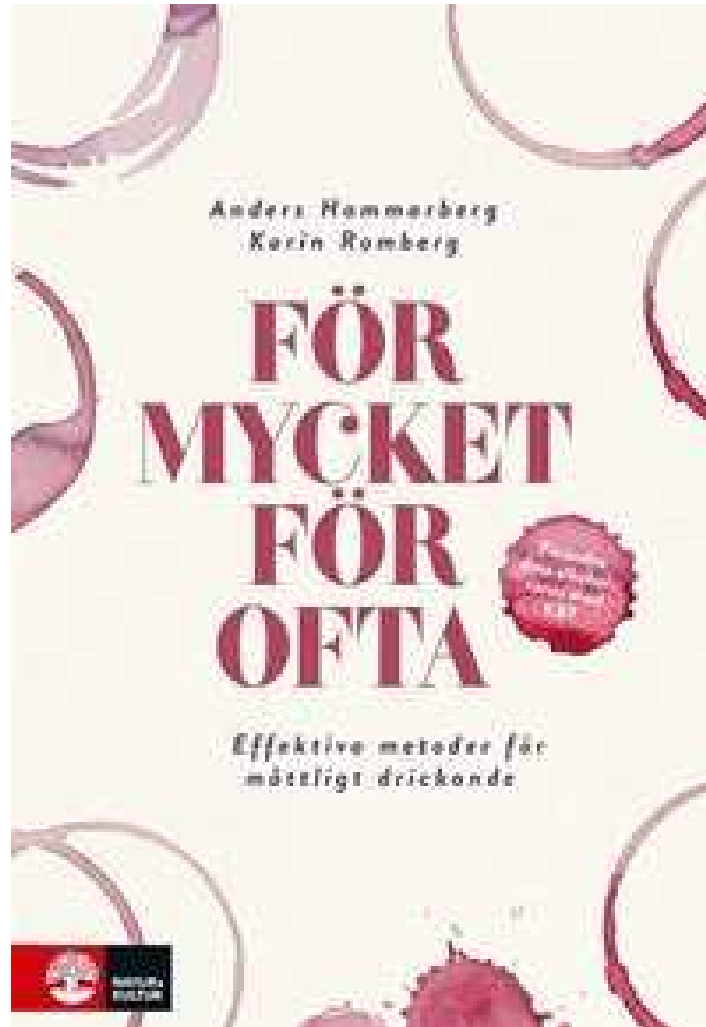


Tags: För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande MOBI download; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande las online bok; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande epub books download; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande ladda ner pdf e-bok; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande e-bok apple; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande bok pdf svenska

För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande PDF E-BOK

Anders Hammarberg,Sara Wallhed Finn



Författare: Anders Hammarberg,Sara Wallhed Finn

ISBN-10: 9789127147515

Språk: Svenska

Filstorlek: 4809 KB

BESKRIVNING

Ingen dricker alkohol för att få sämre fysisk och psykisk hälsa eller relationsproblem. För många handlar det istället om att alkoholen förknippas med avkoppling, festligheter, smakupplevelser och social samvaro. De allra flesta som börjar fundera över sin egen konsumtion vet ganska väl varför de inte längre känner sig helt nöjda. Men de vill också få reda på hur det egentligen förhåller sig med alkoholkonsumtionen. Vad är normalt? Hur vet man att man verkligen har ett problem? Den här boken är skriven för dig som vill se över ditt drickande och förändra dina alkoholvanor - det är möjligt att återgå till måttlig konsumtion. Många klarar detta på egen hand, utan att söka vård. För mycket för ofta grundar sig på kognitiv beteendeterapi, KBT, som visat sig vara en framgångsrik behandlingsform vid alkoholproblem. Läsaren får lära sig att kartlägga risksituationer, att dricka mindre när man dricker, att sätta mål och registrera hur mycket man dricker och i vilka situationer. Boken kombinerar teori med praktiska övningar och innehåller många exempel. Anders Hammarberg är beteendevetare, leg. psykoterapeut och medicine doktor vid Karolinska institutet. Han kombinerar forskning, utbildning och kliniskt arbete bl.a. inom specialiserad beroendevård och företagshälsovård. Han har även flera expertuppdrag. Karin Romberg är leg. psykolog och arbetar sedan några år på en mottagning för alkohol och hälsa med behandling av alkoholberoende samt i olika forskningsprojekt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande pdf ...**

Bibeltolkningens bakgator : synen på judar, slavar och homosexuella i historia och nutid pdf download (Jesper Svartvik)

För mycket för ofta - Natur & Kultur - nok.se

2016, Danskband/flex. Köp boken För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande hos oss!

För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande - Anders ...

Vanliga begränsande metoder handlar om hur mycket man får dricka. ... effektiv metod mot alkoholism ... användas för att dricka måttligt. Det är fullt ...

För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande

LÄS MER