

HÄLSANS VINGAR



Det är **inte fel på mig** kan alla som läser **Hälsans vingar** konstatera. Ängest och depressioner har haft viktiga funktioner för överlevnaden under människans historia.

Det är **allmänmänskligt** att drabbas av **oro och nedstämdhet** eftersom de tillstånd är inbyggda i oss genom **evolutionen**.

Tillstånden går att **förklara** och **förändra**.

I boken presenteras för första gången alla de metoder som de **Nationella riktlinjerna** för vård av depression och ångestsyndrom tar upp som verksamma, **evidensbaserade**.

Du som läser boken kan **själv börja använda metoderna** för att må bättre eller förbereda dig inför besök hos läkare eller psykolog.

Som **anhörig** får man möjlighet att utöka sin kunskap och bättre förstå problem hos nära och kära.

Boken rekommenderas också till **alla som utbildar sig** till läkare, psykolog, sjuksköterska, socionom, behandlingsassistent eller psykoterapeut.

Boken ger en överblick över:

- Fobier
- Panikångest
- Känslor
- Lugn-och-ro-systemet
- Sömn
- Social fobi
- Generaliserat ångestsyndrom
- Tvångssyndrom, OCD
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Depressioner
- Mindfulness

Du får **veta mer om** KBT, kognitiv beteendeterapi, IPT, interpersonell terapi, PDT, psykodynamisk terapi, fysisk aktivitet, BK, basal kroppskänedom, EMDR, Eye Movement Desentization and Reprocessing Therapy, PE, prolonged exposure, läkemedel, vitaminer.

Åsa Palmkron Ragnar är överläkare i psykiatri och även verksam som skribent och föreläsare. Hon är författare till **KBT - Komma på bättre tankar** och **SMART ADDERA - Allt om ADHD**.

Åsa Palmkron Ragnar



HÄLSANS VINGAR



Åsa Palmkron Ragnar

HÄLSANS VINGAR

Förstå och bli fri från oro, ångest och depression



Alla de verksamma metoderna i de Nationella riktlinjerna

KBT, kognitiv beteendeterapi

IPT, interpersonell terapi

PDT, psykodynamisk terapi

BK, basal kroppskänedom

EMDR, Eye Movement Desentization and Reprocessing Therapy

PE, prolonged exposure

Fysisk aktivitet

Läkemedel

Vitaminer

Evolutionen förklarar

Boken kan beställas på förlagets hemsida
www.palmkrons.com



ISBN 978-91-88785-20-6



9 789188 785206