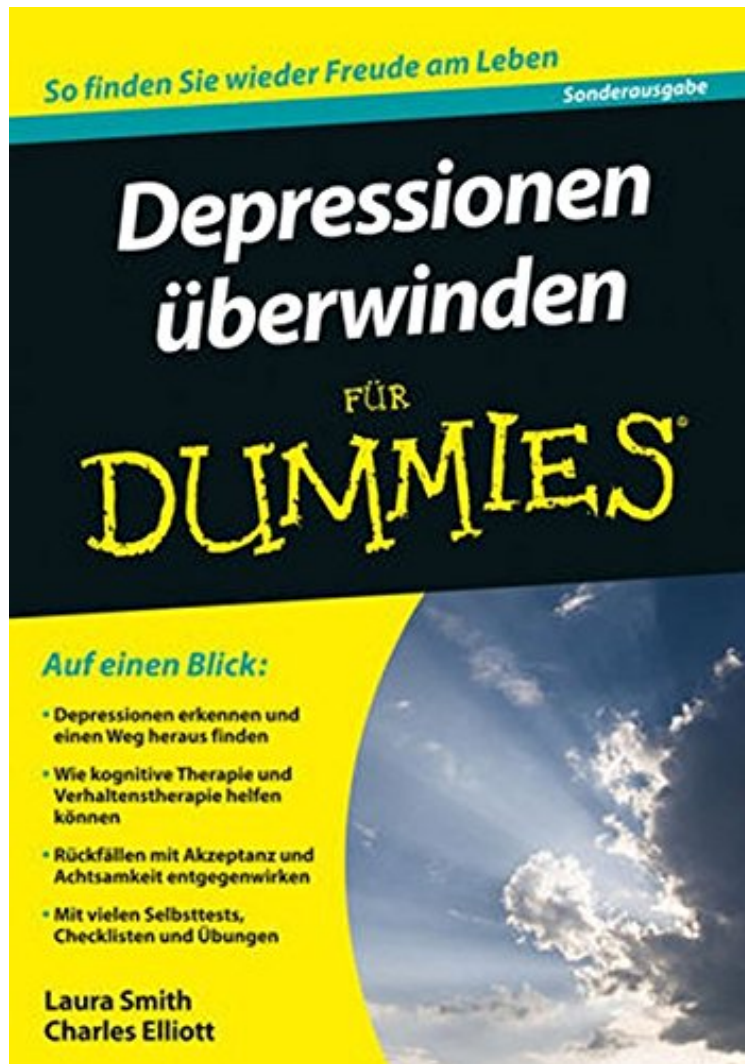


Depressionen berwinden fr Dummies

Von *Laura L. Smith, Charles H. Elliott*
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #56464 in BcherVerffentlicht am: 2015-07-01Abmessungen: 8.31 x .75b x 6.54l, 1.00 Pfund Einband: Taschenbuch351 Seiten | File size: 30.Mb

Von Laura L. Smith, Charles H. Elliott : Depressionen berwinden fr Dummies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Depressionen berwinden fr Dummies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr umfangreiches BuchVon KundeSehr sehr umfangreich, mit vielen Tipps zum selber umsetzen. Deckt meiner Meinung nach sicher alle Themen ab und ist auch fr Angehrige sehr informativ.12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfe zu Depressionen - keinesfalls nur fr DUMMIES - als TaschenbuchVon VoltenaFr ein Taschenbuch und fr um die 15 bekommt man hier schon einiges an Infos geboten.Ich habe im laufe der letzten Jahrzehnte schon einige Bcher zu Thema Depressionen in der Hand gehalten und finde dieses am Besten!Die gute Gliederung, auflockernden Grafiken, unterschiedlichen Formatierungen mit Symbolen und auch die inhaltliche

Aufforderung - die es nicht notwendig machen das Buch wie einen Roman zu lesen - sind sehr hilfreich. Insbesondere wenn einem eigentlich die innere Ruhe und Konzentration zum langem Lesen fehlt. Die Inhalte zum Thema Depression und (naheliegender Weise) zur Verhaltenstherapie sind durchgehend gut verstandlich prsentiert. Dabei wird der Leser immer wieder direkt angesprochen. Die Selbstreflexion wird angestoen. Ich denke dieses Buch wurde in erster Linie zur Aufklrung und als Handwerkzeug im Kampf gegen die Depression geschrieben und in diesem Punkt macht es einen sehr guten Job. Besonders gut hat mir gefallen, das auch sehr kleine Schritte schon als hilfreich beschrieben werden und man nicht sofort mit dem Versprechen auf eine komplette Heilung und einen Hinweis auf das einzig wahre Vorgehen berfordert wird. Hier kann sich - wer mchte - das fr Ihn passende rauspicken. Nicht hilfreich wird dieses Buch fr Menschen sein, die sich schon an dem Titel aus der fr DUMMIES Reihe stren. Oder, die jede Schuld an ihrer Erkrankung in der Umgebung und den Umstnden suchen. Fazit: Mir hat es gefallen und auch geholfen hier eine ziemlich umfangreiche Sammlung von hilfreichen Infos zu bekommen.

Pressestimmen "...friendly, practical and readable..." (Deirdre Saunders, Agony Aunt in The Sun, June 10 2005) "...practical, sensible help and advice..." (Essentials, March 2004) Kurzbeschreibung Charles Elliot und Laura Smith, klinische Psychologen mit langjahriger Erfahrung, beschreiben leicht verstandlich und einfhlsam die verschiedenen Formen von Depressionen. Sie zeigen Ihnen mit Schritt-fr-Schritt-Anleitungen, Selbsttests und bungen, was Sie tun knnen, um Ihre dunklen Gedanken zu berwinden und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Auerdem geben sie Tipps, wie kleine nderungen im Alltag Ihre Symptome lindern und Ihnen Lebensfreude zurckbringen. Sie erfahren auch, wie die traditionelle oder alternative Medizin Sie auf diesem Weg untersttzen kann und wo Sie professionelle Hilfe finden. Synopsis "What do you have to be depressed about?" Bet you've heard that one before. Or how about, "You're depressed? Just get over it!" Easier said than done, right? Or here's a favorite, "They have a pill for that now, you know." Unfortunately, such naive armchair psychology rarely works for someone suffering from the very real plight of depression. All it does is seek to trivialize depression and characterize depressed people as "whiners" who have nothing better to do than to "complain about their lives." But the truth is, depression is a very real problem. In fact, the World Health Organization estimates that, on any given day, 121 million people worldwide suffer from depression. And depression rates continue to increase - for example, kids exhibit depression at nearly ten times the rate of previous generations. Theories abound as to why depression rates are increasing, but regardless of the cause, this scourge continues to rob its victims of happiness, joy, and the capacity to give and receive love. So why "Depression For Dummies", when there's already a glut of self-help books on the market peddling so-called cures and remedies for depression? Because this book satisfies the need for a straight-talking, no-nonsense resource on depression. The only agenda of "Depression For Dummies" is to present you with the facts on depression and explain the options for dealing with it. Rest assured, this is no infomercial in a yellow and black cover. Here's just a sampling of what you'll find in "Depression For Dummies": demystifying the types of depression; discovering what goes on in the body of a depressed person; detecting and diagnosing depression; seeking help through therapy and medication; modifying depressed behavior and solving life's headaches; dealing with depression resulting from grief and relationship issues; cutting through the hype of alternative treatments for depression; moving beyond depression: avoiding relapses and pursuing a happy life; and, Top Ten lists on getting rid of your bad mood and helping your kids and other family members out of depression. So, whatever your level of depression - whether you suffer from occasional bouts or you find yourself seriously debilitated by depression - "Depression For Dummies" can give you the insight and tools you need to once again find enjoyment and happiness in life. All it takes is one step.