

[Library ebook] Depressionen bewltigen: Die Lebensfreude wiederfinden

Depressionen bewltigen: Die Lebensfreude wiederfinden

Von Ulrich Hegerl, Svenja Niescken
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #84769 in BcherVerffentlicht am: 2013-08-21Erscheinungsdatum: 2013-08-21Abmessungen: 8.58 x .47b x 6.26l, Einband: Taschenbuch152 Seiten | File size: 54.Mb

Von Ulrich Hegerl, Svenja Niescken : Depressionen bewltigen: Die Lebensfreude wiederfinden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Depressionen bewltigen: Die Lebensfreude wiederfinden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilft, ersetzt aber keine TherapieVon MunkusBuch ist passabel aber es ersetzt keine Therapie. Es ist gut als erste Instanz, aber wenn es zu schlimm wird, sollte man definitiv Hilfe holen.Aber wie gesagt, als erste Hilfe zum Verstehen ist es gut.5 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswertVon ElmauDas Thema wird umfassend und in zugleich einfhlsamer wie sachlicher Weise behandelt. Mir als Angehriger eines Erkrankten hat es

viele wichtige Impulse gegeben. Orthografisch sollte es noch einmal bearbeitet werden.

Kurzbeschreibung Das Leben wieder spüren "Depression - darunter kann sich jeder etwas vorstellen, allerdings meist jeder etwas anderes." (Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe) Die Autoren wissen: Depression hat viele Gesichter, Depression kann jeden treffen, Depression verändert den Menschen vollständig. Betroffene brauchen absolute verlässliche Informationen über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten - was ist wissenschaftlich erwiesen, was hilft wirklich, was passt zu mir? Von Antidepressiva bis Psychotherapie und achtsamkeitsbasierten Verfahren stellen die Autoren Therapieansätze vor, die auch dem kritischen Blick der Wissenschaft standhalten. Ein Selbsttest sowie ein umfangreicher Selbsthilfe-Teil helfen Ihnen und Ihrem Umfeld die Signale frühzeitig zu erkennen sowie Rückfällen gezielt vorzubeugen. So gelingt Ihnen der Weg aus der Depression zurück in ein gutes und selbstbestimmtes Leben. Univ.-Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Leipzig und einer der führenden Experten in Deutschland zum Thema Depressionen. Er ist im Vorstand der Deutschen Depressionshilfe e.V. www.deutsche-depressionshilfe.de Svenja Niescken hat Journalistik und Psychologie studiert. Sie ist Autorin mehrerer Sachbücher. Der Autor und weitere Mitwirkende Univ.-Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Leipzig und einer der führenden Experten in Deutschland zum Thema Depressionen. Er ist im Vorstand der Deutschen Depressionshilfe e.V. www.deutsche-depressionshilfe.de Svenja Niescken hat Journalistik und Psychologie studiert. Sie ist Autorin mehrerer Sachbücher.