

Ängste verstehen

Hilfe für Angehörige und Freunde

Taschenbuch

12,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Wirksam helfen, wenn Angst den Alltag bestimmt.
- Ganzheitliche Expertentipps für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen.
- Konkrete Ratschläge: Alltagstauglich und leicht verständlich.

185x125x15mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Seiten: 128

EAN: 9783485030083

Art.-Nr.: 33008

KOSMOS

Produktinformationen "Ängste verstehen"

Psychische Probleme sind längst zur Volkskrankheit geworden, allen voran Angststörungen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen. Partnern, Angehörigen und engen Freunden von Erkrankten hilft dieses Buch, mit der Thematik richtig umzugehen. Leicht verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung werden Charakteristik und Symptome erklärt und wie die Menschen im engsten Umfeld davon betroffen sind. Die ganzheitlichen Tipps bieten viele Anregungen, wie man dem Kranken und sich selbst im Alltag helfen kann, von Verhaltensregeln zuhause oder beim Klinikbesuch bis zu Meditationen für innere Ruhe und Verständnis. Checklisten, wichtige Adressen und Erfahrungsberichte unterstützen dabei, auch schwere Krisen gut zu meistern.

