

TERAPIA DE LOS ATAQUES DE PANICO, LA

NARDONE, GIORGIO

SINOPSIS

El miedo es una emoción fundamental para la supervivencia. Lo que nos puede arruinar la vida, en cambio, es el pánico, el miedo al miedo, el temor preventivo a las reacciones psicofisiológicas con que nuestro organismo responde ante lo que percibimos como una amenaza. Pero ¿Cómo se puede salir del círculo vicioso del pánico? Según Giorgio Nardone, más que una psicoterapia prolongada, lo realmente útil es una estrategia paradójica que nos lleve a enfrentarnos con el miedo, incluso a aumentarlo hasta el punto de anularlo. Para curar los ataques de pánico basta una terapia breve dirigida, basada en el lenguaje lógico y a la vez sugestivo del terapeuta, en tareas que el paciente debe realizar de acuerdo a la idea de «apagar el fuego añadiendo leña». A través de diversos casos clínicos, este libro demuestra que librarse del pánico es más sencillo y rápido de lo que cabe imaginar. Lo importante es dejarse ayudar por quien sabe cómo hacerlo....



Editorial	HERDER (UDL)
Materia	<Genérica>
Colección	COL 3P
EAN	9788425439087
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Peso	298
Precio (Imp. inc.)	17,80€

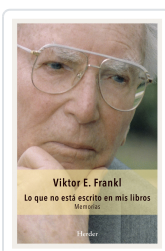
Títulos relacionados



ARGUMENTA
PHILOSOPHICA
2/2016
VV. AA.



SOBRE EL PODER
HAN, BYUNG-CHUL



LO QUE NO ESTA
ESCRITO EN MIS
LIBROS
FRANKL, VIKTOR



SOCIEDAD
MEDIÁTICA Y
TOTALISMO
DUCH, LLUIS