

[Pdf free] File size: 16.Mb

Dpression, comment en sortir (La)

La dépression, comment en sortir

Par Christine Mirabel-Sarron
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF



Dr Christine
Mirabel-Sarron



 Download

 Read Online

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #106439 dans eBooksPubli le: 2002-03-15Sorti le: 2002-03-15Format: Ebook Kindle

[Pdf free] Dpression, comment en sortir (La)

Par Christine Mirabel-Sarron :
Dpression, comment en sortir (La) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dpression, comment en sortir (La):

Description :

Présentation de l'auteurLa dépression, on peut en sortir. On n'est pas dépressif vie. Ce n'est ni un manque de volonté ni un simple passage vide, mais une maladie qui se soigne. Ce guide pratique répond vos questions et vous propose une méthode pour changer votre vision de vous-même et du monde. Les questions : quel est le traitement qui vous convient ? Faut-il avoir peur des antidépresseurs ? Y a-t-il des risques de dépendance ? Les psychothérapies sont-elles plus efficaces que les médicaments ? Pourquoi tes-vous déprimé ? Faut-il arrêter de travailler ou est-il préférable de continuer ? Que dire son entourage ?, etc. La méthode : comment combattre la dépression par vous-même en agissant sur vos comportements dans la vie de tous les jours et en modifiant vos pensées négatives. Pour sortir de la dépression et ne pas y retomber Christine Mirabel-Sarron est médecin psychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne où elle dirige l'unité de thérapie comportementale et cognitive. Docteur en psychologie pathologique et clinique, elle enseigne aux universités de Paris-V et Paris-VIII. Présentation de l'auteurLa dépression, on peut en sortir. On n'est pas dépressif vie. Ce n'est ni un manque de volonté ni un simple passage vide, mais une maladie qui se soigne. Ce guide pratique répond vos questions et vous propose une méthode pour changer votre vision de vous-même et du monde. Les questions : quel est le

traitement qui vous convient ? Faut-il avoir peur des antidépresseurs ? Y a-t-il des risques de dépendance ? Les psychothérapies sont-elles plus efficaces que les médicaments ? Pourquoi êtes-vous déprimé ? Faut-il arrêter de travailler ou est-il préférable de continuer ? Que dire son entourage ?, etc. La méthode : comment combattre la dépression par vous-même en agissant sur vos comportements dans la vie de tous les jours et en modifiant vos pensées négatives. Pour sortir de la dépression et ne pas y retomber Christine Mirabel-Sarron est médecin psychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne où elle dirige l'unité de thérapie comportementale et cognitive. Docteur en psychologie pathologique et clinique, elle enseigne aux universités de Paris-V et Paris-VIII. Quatrième de couverture La dépression, on peut en sortir. On n'est pas dépressif de vie. Ce n'est ni un manque de volonté ni un simple passage vide, mais une maladie qui se soigne. Ce guide pratique répond vos questions et vous propose une méthode pour changer votre vision de vous-même et du monde. Les questions : quel est le traitement qui vous convient ? Faut-il avoir peur des antidépresseurs ? Y a-t-il des risques de dépendance ? Les psychothérapies sont-elles plus efficaces que les médicaments ? Pourquoi êtes-vous déprimé ? Faut-il arrêter de travailler ou est-il préférable de continuer ? Que dire son entourage ?, etc. La méthode : comment combattre la dépression par vous-même en agissant sur vos comportements dans la vie de tous les jours et en modifiant vos pensées négatives. Pour sortir de la dépression et ne pas y retomber... Christine Mirabel-Sarron est médecin psychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne où elle dirige l'unité de thérapie comportementale et cognitive. Docteur en psychologie pathologique et clinique, elle enseigne aux universités de Paris-V et Paris-VIII.