



Dominar las crisis de ansiedad [: una guía para pacientes /

Moreno, Pedro

Desclée de Brouwer,
2010.

Recurso Electrónico

Cientos de personas acuden cada año a los servicios de urgencia creyendo que tienen un infarto, un derrame cerebral o porque sienten un malestar intenso. Muchas personas dudan sobre ir o no ir a urgencias porque sienten que podrían perder el control o enloquecer. El diagnóstico, en muchos casos, se limita a un escueto crisis de ansiedad o crisis de angustia y se remite al paciente a tratamiento psicológico o psiquiátrico, según la disponibilidad de recursos sanitarios. El tratamiento, la mayor parte de las ocasiones, consiste en tomar medicación ansiolítica o antidepresiva durante largas temporadas, a veces con la insinuación muy discutible de que nada hay de malo en tomar medicación toda la vida, como el diabético que toma insulina. Sin embargo, durante los últimos veinte años se ha investigado mucho sobre el tratamiento psicológico de las crisis de ansiedad y se han logrado resultados que podríamos calificar de espectaculares, con mejorías significativas en siete u ocho de cada diez pacientes tratados con las nuevas psicoterapias. El propósito del presente libro es ofrecer al paciente, a sus familiares y a todo lector interesado la información básica para dominar las crisis de ansiedad. También se explican, de modo sencillo, los principales ejercicios que deben practicar aquellas personas que quieran reducir o eliminar sus crisis de ansiedad. [Fuente: eLibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzI2ODEzMjI>

Título: Dominar las crisis de ansiedad Recurso electrónico] : una guía para pacientes Pedro Moreno, Julio C. Martín.

Edición: 9ª ed

Editorial: Bilbao Desclée de Brouwer 2010.

Descripción física: 1 archivo gráf. bl. y n.

Mención de serie: Crecimiento personal. Serendipity 104

Bibliografía: Índice: p. [10-12] Bibliografía al final de cada capítulo.

Contenido: [Cap.]1-8: Primeros auxilios para las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico ; Trastorno de panico: Comprender las crisis de ansiedad ; Desencadenantes de las crisis de ansiedad ; Cambiar el chip ante la ansiedad ; Dominar el miedo a las sensaciones corporales ; Dominar la agorafobia ; Medicación para las crisis de ansiedad ; Una vida plena y tranquila

Restricciones de acceso: Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

Detalles del sistema: Ordenador con navegador de Internet

Copyright/Depósito Legal: BI 3241-2010

ISBN: 978-84-330-1925-7 978-84-330-3382-6 ed. electrónica)

Materia: Ansiedad- En línea

Autores: Martín, Julio C. (1960-)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es