

1. Record Nr.	UNINA9910467140703321
Autore	Charlier Maïlys
Titolo	Gérer les crises d'angoisse : Techniques pour se débarrasser des attaques de panique
Pubbl/distr/stampa	Lemaître Publishing
ISBN	2-8062-6759-5
Classificazione	40.08.28
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Découvrez tous nos conseils et astuces pour gérer vos crises d'angoisse ! Imprévisibles, les crises d'angoisse gâchent la vie des malades qui subissent une anxiété permanente, s'isolent socialement pour éviter les situations provoquant ces crises et même, dans de nombreux cas, tombent en dépression. Il existe pourtant différentes manières de gérer son anxiété, afin de ne plus être victime de ces attaques de panique et de diminuer son trouble anxieux. Ce livre vous donnera des informations et des solutions pour : * comprendre l'angoisse ; * prendre conscience de son anxiété ; * cerner les éléments déclencheurs de vos attaques de panique ; * découvrir les techniques pour vous débarrasser de vos crises d'angoisse ; * et bien plus encore !</p>