

1. Record Nr.	UNINA9910817318503321
Autore	Charlier Maily
Titolo	Gerer les crises d'angoisse : techniques pour se debarrasser des attaques de panique // par Maily Charlier ; sous la direction de Celine Faidherbe
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : 50Minutes.fr, , [2017] 2017
ISBN	2-8062-6759-5
Descrizione fisica	1 online resource (24 pages)
Collana	Sante & bien-etre
Classificazione	40.08.28
Disciplina	152.46
Soggetti	Anxiety
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Sommario/riassunto	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 !