



**“Mestringsbok ved stemningslidelser”
af Geir Thingnæs
PsykOpp, 2007. 240 sider**

Stemningslidelser er mellem de oftest forekommende og de mest smertefulde af de psykiske lidelser. Hvis man skal have fremgang i kampen mod dem, er det yderst sjældent tilstrækkeligt at være passiv modtager af diverse hjælp. Al forskning viser, at det er bedst, når patienten selv og de pårørende er aktive samarbejdspartnere.

Forlaget håber, at denne bog kan være med til at hjælpe patienter til at overvinde deres stemningslidelser eller at tackle problemerne på en bedre måde. Men når lidelsestrykket er stort, kan det være vanskeligt at koncentrere sig om at læse.

Hvad man skal læse, og hvad man skal lave af arbejdsopgaver, må derfor tilpasses den enkelte patient og de årsager, der ligger til grund for lidelsen.

Bestilling af **“Mestringsbok ved stemningslidelser”** af Geir Thingnæs

Antal

Best.nr. 961040

Navn:.....

Adresse:.....

.....
Sendes til: PsykInfo Forlaget, Skovagervej 2, 8240 Risskov.

Tlf.: 7789 3230, Fax: 7789 3169,

e-mail: psykinfo@rm.dk

web-adresse: www.psykinfo.dk