NOORDBOEK

JAMES WITHEY

Hoe om te gaan met angst

40 technieken om weer controle over je leven te krijgen

Tegelijkertijd empathisch en onderhoudend, Hoe om te gaan met angst biedt 40 manieren om je leven terug te krijgen. Ze komen voort uit de persoonlijke ervaring van de auteur met het omgaan met zijn eigen angst en zijn jarenlange ervaring als hulpverlener bij het helpen van mensen met hun geestelijke gezondheid.

Hoewel steeds meer mensen openlijk praten over hun geestelijke gezondheid, is ‘angst’ nog steeds taboe. We worden niet geacht angstig te zijn. Integendeel, we worden geacht veerkrachtig te zijn en in staat om 'door te gaan met ons leven'. Er wordt van ons verwacht dat we uitblinken terwijl we jongleren met een hectisch, onder druk staand schema thuis en op het werk, ondanks dat de grenzen tussen die twee vager zijn dan ooit.
Dit boek ontkracht dat taboe. Het is van nut voor iedereen die te maken heeft of heeft gehad met een algemene angststoornis, met traumagerelateerde angst en met dagelijkse angsten.

James Withey is opgeleid als counselor en heeft vijftien jaar gewerkt in de verslavings- en daklozenzorg en in de geestelijke gezondheidszorg. Hij leeft met depressie en angst en schrijft en spreekt over geestelijke gezondheid.

Titelinformatie

Rubriek: Lifestyle

Titel: Hoe om te gaan met angst
Prijs: €19,90
Aantal pagina's: 128
Bindwijze: Paperback
ISBN: 9789056157296

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Noordboek
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

Tel. 0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: noordboek.nl

X: twitter.com/Noordboek_
FB: facebook.com/Noordboek
IG: instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/