

Hoe om te gaan met depressie

40 technieken om weer controle over je leven te krijgen



Depressie is verschrikkelijk. Het is een ziekte die je voortdurend naar beneden probeert te halen, die je kleineert, bekritiseert, verwijten maakt, die je ondraaglijke pijn bezorgt, je van je motivatie en concentratie berooft, slapeloze nachten en geheugenverlies veroorzaakt en je kan doden. Toen ik voor het eerst ziek werd van depressie, was ik wanhopig om te weten wat ik moest doen. Wat moest ik tegen mezelf zeggen? Hoe krijg ik iets onder controle dat onbeheersbaar is?

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 depressie

Prijs: €19,90

Aantal pagina's: 128

Bindwijze: Paperback

ISBN: 9789056157050



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/