

# Il manuale dell'ansia e delle preoccupazioni

## La soluzione cognitivo comportamentale

Se state cercando sollievo duraturo da un'ansia fuori controllo, questo è il libro che fa per voi. È basato sulla terapia cognitivo comportamentale, approccio terapeutico comprovato, sviluppato e testato per più di 25 anni dal medico e ricercatore pionieristico Aaron T. Beck. Ora il dottor Beck e il suo collega esperto in terapia cognitiva David A. Clark mettono a vostra disposizione, in questa guida che si pone al vostro fianco, le tecniche e gli strumenti della terapia cognitivo comportamentale. Schede progettate accuratamente, esercizi ed esempi che riflettono l'esperienza pluridecennale degli autori nell'aiutare persone come voi. Imparerete, un passo alla volta, strategie pratiche per identificare gli elementi scatenanti dell'ansia, come mettere in discussione pensieri e convinzioni che inducono stress, ad affrontare in sicurezza le situazioni che temete e ad allentare, davvero, la presa che l'ansia ha su di voi.

“Quando sarete pronti ad affrontare la vostra ansia, a fare i passi necessari per sconfiggerla, comprate questa perla di libro. Il dottor Clark e il dottor Beck sono punti di riferimento nella terapia cognitiva, approccio che vanta il più alto tasso di successo tra i trattamenti a livello mondiale... Questa è la vostra possibilità: potete seguire una guida esperta, guardando con fiducia a un futuro più calmo e più felice”.

– Christine A. Padesky,  
coautrice di *Mind Over Mood*

### Dettagli tecnici

**ISBN** 88-8429-076-7

**Prezzo:** € 30,00

**Formato:** 17x24 cm

**N. di pagine:** 358





## Gli autori

**David A. Clark**, Dottore di ricerca (PhD), è Professore di Psicologia presso l'University of New Brunswick in Canada, dove ha anche esercitato la libera professione per 25 anni.


**Aaron T. Beck**, Dottore in medicina (MD), è Professore Emerito di Psichiatria dell'University of Pennsylvania School of Medicine e presidente del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.

## Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 