

Vincere la bassa autostima

Un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale

Seconda edizione

Numerosi dati indicano che la bassa autostima ha un effetto negativo, a volte devastante, sulla persona e la sua vita. La bassa autostima è causa di pensieri negativi su di sé, emozioni negative, sintomi fisici e comportamenti problematici che danneggiano la prestazione scolastica e lavorativa, le relazioni interpersonali, il tempo libero e la cura di sé.

La bassa autostima gioca anche un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento di alcuni gravi disturbi psicologici. Molte persone che soffrono di depressione, disturbi dell'alimentazione, disturbi d'ansia o abuso di sostanze hanno un problema coesistente di bassa autostima. È stato anche dimostrato che la presenza di bassa autostima ostacola il trattamento di questi disturbi perché crea senso d'impotenza e sfiducia sulla possibilità di cambiare, influenzando negativamente l'adesione alla cura.

Per rispondere a tali difficoltà abbiamo scritto questo libro che è diviso in due parti. La Parte Uno descrive i fattori di rischio, i meccanismi di mantenimento e il trattamento della bassa autostima. La Parte Due mette a disposizione del grande pubblico un manuale di auto-aiuto derivato dalla terapia cognitivo comportamentale, un trattamento che si è dimostrato efficace per aiutare le persone che hanno un problema di bassa autostima.

Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-109-7

Prezzo: € 20,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 176



Gli autori

Il dr. **Massimiliano Sartirana**, psicologo e psicoterapeuta, è responsabile dell'unità locale dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) di Verona.

La dr.ssa **Lucia Camporese**, psicologa e psicoterapeuta, è responsabile dell'unità locale dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) di Padova.

Il dr. **Riccardo Dalle Grave**, medico e psicoterapeuta, è responsabile dell'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda (Garda-VR).

Per i vostri ordini

☎ 0458103932

📄 0458102884

✉ libri@positivepress.net

🌐 www.positivepress.net

Seguici su  