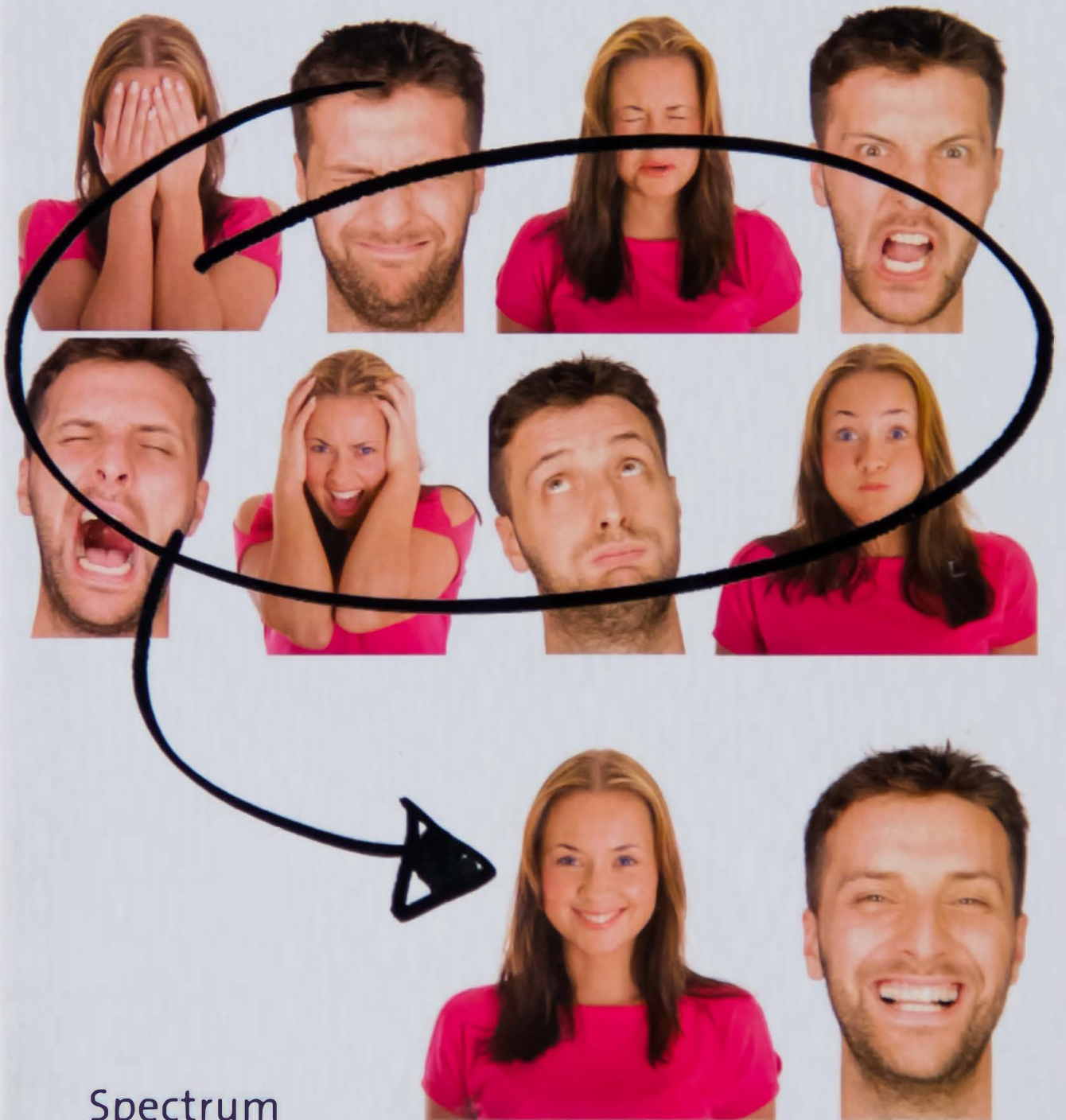


Huub Buijssen

Ik zie het **weer zitten**

Stap voor stap van je depressie af



Spectrum

'Ik heb geen enkele reden om me zo ongelukkig te voelen, maar toch...'

Iedereen is wel eens somber, of – populair gezegd – depressief. Maar een depressie in medische zin is een aandoening die je leven ernstig bemoeilijkt. Gelukkig kun je door zelfhulp met een boek, ofwel bibliotherapie, je depressie te lijf te gaan. Deze eigentijdse behandelvorm is even effectief als een individuele behandeling door een psycholoog of psychiater, zo blijkt uit recent onderzoek. Zeventig tot tachtig procent herstelt.

Ik zie het weer zitten helpt je je depressie overwinnen aan de hand van duidelijke stappen en eenvoudige praktijkopdrachten. In dit boek leer je:

- wat een depressie is en hoe dit je leven beïnvloedt
- door middel van simpele opdrachten je depressie aan te pakken
- welke gedachten je belemmeren en hoe je anders kunt denken
- te ontspannen, in actie komen en te genieten
- beter voor jezelf opkomen en positieve emoties ervaren

Huub Buijssen schreef op basis van de meest recente inzichten een toegankelijk boek voor iedereen die in lichte tot ernstige mate last heeft van depressieve gevoelens. Hij laat zien dat een depressie je leven niet hoeft te overheersen en dat je zelf aan de slag kunt om je depressie te overwinnen.

Huub Buijssen is klinisch psycholoog, gezondheidszorgpsycholoog en psychogerontoloog. Hij schreef vele boeken over diverse psychologische onderwerpen. Buijssen is directeur van Buijssen Training en Educatie, een bureau dat onder andere trainingen verzorgt over 'de zeven stappen van effectief communiceren'.

'Aanbevolen als eerste keuze'
Multidisciplinaire Richtlijn

BUIJSSEN*IK ZIE HET WEER ZITTEN
ISBN/EAN 9789049102296 UNIEBOEK | HET SPECTRUM

SBO 41	MEDISCH	€ 24,99	
NUR 870	(A-BOEK) BTW-L		


9 789049 102296

Knr 4802350 LD 00316 6

NUR 870
www.spectrum.nl