

焦虑缠身



[焦虑缠身_下载链接1](#)

著者:[美]安东尼等

出版者:科学出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787030206596

本书主要是以焦虑缠身--来自专家的10个简易解决方案为主，其主要目的就是为了帮助患者摆脱自身的焦虑和惊恐，使其能够健康的生活。其内容有，第一章理解惊恐和焦虑；恐惧和焦虑；什么是惊恐发作；什么是恐惧症；什么是场所恐惧症；关于恐惧症的事实；练习理解你的恐惧；恐惧症的诱因；惊恐发作的有效疗法，等。

作者介绍：

目录：

[焦虑缠身 下载链接1](#)

标签

解决焦虑

心理学

心理

Lme

拜拜

评论

[焦虑缠身 下载链接1](#)

书评

[焦虑缠身 下载链接1](#)