El estrés

Cómo identificarlo y superarlo



Autor

Genara González Alonso

Sinopsis

A pesar de que la depresión es una de las enfermedades mentales más extendidas, es también una de las que peor se diagnostica. Las cifras indican que más del 50% de las depresiones no reciben asistencia médica, en muchas ocasiones porque el propio paciente no es consciente de que necesita ayuda. ¿Qué es exactamente la depresión? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Sabría reconocerlos? ¿Cómo hay que reaccionar ante ella? ¿Hay personas más propensas a sufrir depresión? ¿Se puede prevenir? ¿Se puede superar sin ayuda adecuada? ¿Cuáles son los tratamientos más eficaces? Son muchos los interrogantes que casi todo el mundo se plantea frente a esta dolencia, pero ¿y los que ni siquiera se le ocurren? En esta guía, con un enfoque práctico, se exponen de forma clara todos los aspectos que pueden interesar a quien necesite documentarse, ya sea porque tenga que hacerle frente o porque crea que necesita prevenirla. Dado que en la prevención de la depresión, como en muchas otras enfermedades, es fundamental el estilo de vida que se lleve, este libro completa las explicaciones con multitud de consejos prácticos: cómo hacer frente al estrés cotidiano, vencer la ansiedad ante situaciones nuevas, adquirir una autonomía o independencia reales y, sobre todo, mantener el equilibrio esencial entre cuerpo y mente.

GG

Sobre el autor

Genara González Alonso

IBD

Año de publicación: 2018

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 180 Páginas

ISBN13: 9789587628050

Palabras clave

Psicologia