

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Vaardigheden en technieken om depressieve gevoelens aan te pakken en meer voor jezelf op te komen.

De heftige fysieke, emotionele en mentale veranderingen die plaatsvinden tijdens de adolescentie maken jongeren vatbaar voor sombere, verwarrende gevoelens. Bij veel jongeren zijn deze gevoelens niet van voorbijgaande aard en wordt niet op tijd ingezien dat er sprake kan zijn van een serieuze depressie. Depressies kunnen verschillende oorzaken hebben maar om die depressieve gevoelens de baas te worden is het noodzakelijk in actie te komen zodat je leven weer op een prettige manier in evenwicht komt.

De voorbeelden, strategieën en oefeningen in dit boek bieden inzicht in jezelf en helpen je om te gaan met sombere gevoelens. Stap voor stap, in je eigen tempo, kun je kleine veranderingen in je leven aanbrengen zodat je beter in je vel komt te zitten.

Een hulpboek voor jongeren vanaf 12 jaar

In dezelfde serie verschenen:

Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

Hoe kom ik van die angsten af?

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

**ISBN:**

9789085606161

Auteur:

Lisa M. Schab

Meer info:swpbook.com/1552