

Sterker Dan Angst

Gids voor Jongeren met een Angststoornis

Sterker Dan Angst

Gids voor Jongeren met een Angststoornis

Auteur: Alexandra Wit

Coverdesign: Alexandra Wit

© Alexandra Wit

Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

Inhoudsopgave:

- Inleiding
- Hoofdstuk 1: Wat is angst
- Hoofdstuk 2: Verschillende vormen van angststoornissen
- Hoofdstuk 3: Je gedachten begrijpen
- Hoofdstuk 4: Je lichaam en angst
- Hoofdstuk 5: Stap voor stap angst overwinnen
- Hoofdstuk 6: Omgaan met onbegrip en stigma
- Hoofdstuk 7: Positieve zelfzorg en levensstijl
- Hoofdstuk 8: Hulp zoeken en professionele behandeling
- Hoofdstuk 9: Leven na de behandeling
- Slotwoord
- Websites met aanvullende informatie