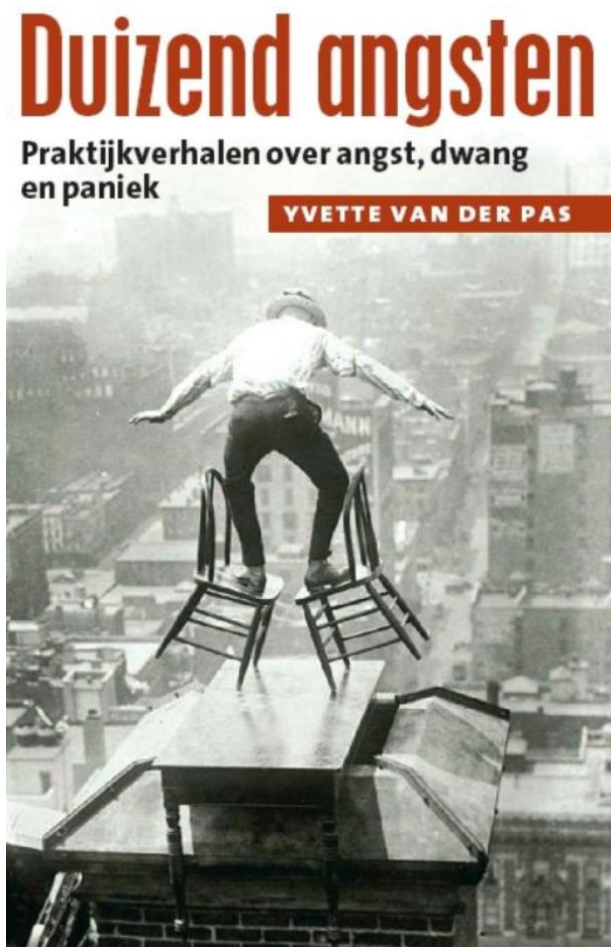


Duizend angsten



Taal:	Nederlands
Auteur:	Yvette van der Pas
ISBN:	9789057123689
Verschenen:	08-06-2012
Genre:	Psychologie
Uitgever:	Nieuwezijds b.v., Uitgeverij

[Duizend angsten.pdf](#)

[Duizend angsten.epub](#)

'helder en nuchter' (vier sterren) - de Volkskrant 'een vlot, toegankelijk boek ... een eyeopener.' - Psyche & Brein 'Ik ben dus niet de enige!' Deze steeds terugkerende herkenning en opluchting bij haar patiënten, deed psycholoog Yvette van der Pas besluiten de verhalen uit haar praktijk op te schrijven.

Veel mensen schamen zich voor hun angstklachten en lopen er onnodig lang mee rond. Ze proberen die te verbergen en worstelen er in eenzaamheid mee. Maar dat is niet nodig, want angsten kun je met de juiste hulp goed overwinnen. Ze hoeven je leven niet blijvend te bepalen. Verschillende angsten komen in dit boek aan bod: hoogtevrees, vliegangst, naaldenangst, vogelangst, spinnenangst, angst voor honden, paniekstoornis met agorafobie, smetvrees, controledwang, agressieve gedachten, sociale angst en posttraumatische stressstoornis. Van der Pas vertelt bij elke angst een verhaal uit haar praktijk. Ze bespreekt wat de angst inhoudt, hoe je ermee kunt omgaan en hoe die te behandelen is. Duizend angsten is bedoeld voor iedereen die kampt met angstklachten en voor iedereen die iemand met angsten in zijn omgeving wil helpen en zich afvraagt: Wat moet ik doen? Pak ik het goed aan? Yvette van der Pas is klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut, en lid van verdienste van de VGCT. Zij trad als deskundige op in de tv-programma's Angst de baas en Fearfighters.