

# LOS ATAQUES DE PANICO



<b>Autor:</b>	CHRISTINE INGHAM
<b>Traductor:</b>	BIBIANA LIENAS
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO
<b>Plaza de edición:</b>	BARCELONA
<b>Nº de páginas:</b>	240 págs.
<b>Año edición:</b>	1998
<b>Categoría:</b>	Psicología y Pedagogía
<b>ISBN:</b>	9788489920248
<b>Editorial:</b>	ONIRO

[LOS ATAQUES DE PANICO.pdf](#)

[LOS ATAQUES DE PANICO.epub](#)

Muchas personas sufren ataques de pánico diariamente. Otras los padecen eventualmente. Este libro puede ayudarlas a ellas y a las personas que se preocupan por ellas a entender qué son los ataques de pánico y cómo se desencadenan. Explica qué se debe hacer durante un ataque, cómo evitar las recaídas, cómo afrontarlos y cómo ayudar a los demás a superarlos. Partiendo de su propia experiencia personal como víctima de los ataques de pánico, Christine Ingham describe diversas estrategias prácticas para enfrentarse a ellos y superarlos.

Además, este libro puede ayudar a quien sufre de este problema a conocerse mejor a sí mismo, a modificar aquellos aspectos de su vida que no le gustan y a adquirir un estilo de vida saludable que contribuya a su felicidad.