

Mentőöv. Önsegítő kézikönyv...

MENTŐÖV

Önsegítő kézikönyv lelki problémákkal
küzdőknek, családtagjaiknak és segítőknek



A Mentőöv az első magyar pszichiátriai önsegítő szakkiadvány, amely gyakorlatias tanácsokkal szolgál, és saját tapasztalatokon alapszik. Több mint tizenhárom éve élek mentális betegséggel. Feleségemmel a hosszú évek alatt elfogadtuk és megtanultuk kezelni a betegségemet. Úgy döntöttünk, megosztjuk tapasztalatainkat azt remélve, hogy segíteni tudunk sorstársaimnak.

Aki a könyvet kezében tartja, az első és legnehezebb lépésen már túljutott. Felismerte, hogy segítségre van szüksége. Eddig a felismerésig akár hónapok, sőt évek múlhatnak el anélkül, hogy az érintett beteg vagy környezete észrevenné, mi áll a betegség hátterében.

A Mentőöv önsegítő kézikönyv, amely bemutatja a pszichotikus epizód kialakulásának jeleit; jellemzi a

betegség szakaszait;

Módszertani kézikönyvet tartalmaz, amelyben megosztjuk, hogyan segíthetünk önmagunkon; hasznos tanácsokat ad a család, a közeli hozzátartozók és a pszichiátriai szakdolgozók számára.

A Mentőöv célja kapaszkodót, kitartást és inspirációt adni sorstársaimnak és családjuknak. Segít helyreállítanunk lelkünk egyensúlyát és megőrizni belső békénket a mentális betegségek küzdelmes világában.

Bízunk benne, hogy könyvünkkel segítünk javítani sorstársaim életminőségét, és érdemi tanácsokat adhatunk hozzátartozóiknak.

A szerzők

Terjedelem: 136 oldal

Megjelenés éve: 2016

ISBN 978-615-5443-51-0

Ára: 1990 Ft, honlapunkról rendelve 1600Ft (+ szállítási költség)