

(Mobile book) File size: 44.Mb

En finir avec le blues de l'hiver (Essai)



*Par Claude (Docteur) Gronfier, Laurent Chneiweiss (Docteur)
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #947763 dans eBooksPubli le: 2008-11-26Sorti le: 2008-11-26Format: Ebook Kindle

(Mobile book) En finir avec le blues de l'hiver (Essai)

Par Claude (Docteur) Gronfier, Laurent Chneiweiss (Docteur) : En finir avec le blues de l'hiver (Essai) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised En finir avec le blues de l'hiver (Essai):

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurTous les conseils pour surmonter la dpression hivernale, et les dernires avances scientifiques en matire de phototherapie.Les motions, les sentiments, les affects varient en fonction des saisons.Au-del des variations modres ou "normales" du comportement, il existe le syndrome de la dpression hivernale, aujourd'hui reconnu par le corps mdical.Cet ouvrage propose de faire le point sur ce qu'on appelle couramment le blues de l'hiver et sur les traitements actuels, notamment la phototherapie, pour aider toutes les personnes atteintes de ce syndrome.Prsentation de l'diteurTous les conseils pour surmonter la dpression hivernale, et les dernires avances scientifiques en matire de phototherapie.Les motions, les sentiments, les affects varient en fonction des saisons.Au-del des variations modres ou "normales" du comportement, il existe le syndrome de la dpression hivernale, aujourd'hui reconnu par le corps mdical.Cet ouvrage propose de faire le point sur ce qu'on appelle couramment le blues de l'hiver et sur les traitements actuels, notamment la phototherapie, pour aider toutes les personnes atteintes de ce syndrome.Biographie de l'auteurLAURENT CHNEIWEISS, mdecin psychiatre, est spcialiste des troubles de l'anxit et des thrapies cognitives et

comportementales. CLAUDE GRONFIER, docteur en neurosciences et spécialiste des rythmes biologiques, est chercheur au sein du département de chronobiologie de l'Unité Inserm 846. Il est également membre du conseil scientifique de la Société européenne de recherche sur le sommeil.