

## **Le stress post-traumatique**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Le stress post-traumatique : pour les nuls / Docteur Mark Goulston ; Annabelle Maniez pour la traduction de l'anglais ; Cyril Cosar pour l'adaptation

Est une traduction de : Post-traumatic stress disorder for dummies

Auteur(s) : Goulston, Mark

Autre(s) auteur(s) : Maniez, Annabelle  
Cosar, Cyril

Publication : Paris : First éditions, DL 2019

Description matérielle : 1 vol. (XVI-400 p.) : ill., couv. ill. en coul. ; 23 cm

Collection : Pour les nuls

ISBN : 978-2-412-04576-3

EAN : 9782412045763

Appartient à la collection : Pour les nuls (Paris) 1248-4601

Autre variante du titre : [Le stress post-traumatique pour les Nuls.]

Classification décimale Dewey : 616.852 1 23

Note sur les titres associés : La couv. porte en plus : "Pour comprendre les conséquences d'un événement traumatique et les surmonter"

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 383-386. Index

Résumé ou extrait : Un ouvrage Nuls, grand format, très complet pour comprendre le stress post-traumatique et mettre en place des stratégies efficaces pour guérir L'état de stress post-traumatique est un état se caractérisant par le développement de symptômes spécifiques faisant suite à l'exposition à un événement traumatique. Un évènement traumatisant peut bouleverser votre existence mais il existe un moyen de sortir du syndrome de stress post-traumatique. Cet ouvrage est un guide rassurant plein de

conseils et d'outils pratiques afin d'aider une personne en souffrance à gagner la bataille face à cette maladie invalidante. Il présente les traitements efficaces pour combattre la peur, mieux gérer le stress au quotidien et ramener la joie dans sa vie. Il s'adresse aussi bien aux personnes atteintes du syndrome de stress post-traumatique qu'aux soignants. Grâce au Stress post-traumatique pour les Nuls, le lecteur pourra apprendre à : Identifier les symptômes du stress post-traumatique et obtenir un diagnostic Comprendre le stress post-traumatique et la nature du traumatisme Élaborer un plan de traitement Choisir le thérapeute idéal Découvrir la thérapie cognitivo-comportementale Peser le pour et le contre d'un traitement médicamenteux Faire face aux flashbacks, aux cauchemars et aux pensées perturbatrices Gérez votre rétablissement pendant et après le traitement Aider un partenaire, un enfant ou un proche à vaincre le stress post-traumatique

Sujet - Nom commun : Stress -- Psychologie

État de stress post-traumatique

Traumatisme psychique -- Thérapeutique