



Como superar el Pánico y la Agorafobia.

Manual de Autoayuda.

Alfredo H. Cía. [200 págs] 2006, 1º edición (15 x 23 cm) ISBN 987-9165-70-5 Editorial polempos, Buenos Aires

Este manual de autoayuda, elaborado en base a la vasta experiencia clínica del autor y a los últimos avances en el tema, pone al alcance de los afectados, sus familiares y los profesionales interesados en el tema, un amplio repertorio de recursos prácticos y de sencilla implementación para superar esa enfermedad. El Trastorno de Pánico con Agorafobia, es una enfermedad muy común que afecta a una de cada treinta personas en la población general. Su origen tiene una base neurobiológica y genética, influyendo también el aprendizaje infantil y el estrés acumulado en los meses previos a su aparición. Se inicia generalmente entre los 20 y 30 años de edad. Actualmente, puede lograrse la recuperación de este trastorno, crónico y altamente discapacitante, integrando la psicoeducación con una farmacoterapia específica y recursos provenientes de la terapia cognitiva-conductual, de sencilla implementación.