

Grip op je problemen



Auteur:	Reinout Wiers
Bladzijden:	161 pp.
Genre:	Psychologie
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Bert Bakker
ISBN:	9789035139695
Verschenen:	21-06-2013

[Grip op je problemen.pdf](#)

[Grip op je problemen.epub](#)

Angsten, verslavingen en andere problemen worden gewoonlijk aangepakt met medicijnen en praat sessies. Toch blijven veel mensen machteloos in dergelijk probleemgedrag hangen. Iemand met een sociale fobie schrikt al bij het woord `toespraak en een zware drinker kan zijn aandacht maar moeilijk van een drankreclame weg leiden. Recent is er nog een derde mogelijkheid ontwikkeld om dit soort problemen concreet te verhelpen: gerichte mentale oefeningen.

Met dergelijke `training kunnen de hersenprocessen die voor problemen zorgen direct worden beïnvloed. Zo kan via oefeningen de focus op reclames voor alcohol verdwijnen en kan de angst voor onbekende mensen beheersbaar worden. Grip op je problemen is een baanbrekend boek over een nieuwe omgang met verslavingen, angsten en gerelateerde problemen. Zo krijgt de lezer naast de nieuwste psychologische en neurowetenschappelijke inzichten ook praktische tips om met alledaagse angsten, verleidingen en andere problemen om te gaan, of om jongeren hierin te begeleiden. Reinout Wiers (1966) is hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie aan de Universiteit van Amsterdam.

Voor zijn werk naar het meten en beïnvloeden van neurocognitieve processen bij verslaving kreeg hij de

prestigieuze Vidi- en Vici-subsidies van nwo. Hij publiceerde meer dan 100 wetenschappelijke artikelen op dit terrein en schreef daarnaast vele boekhoofdstukken en boeken, zowel voor vakgenoten als voor een breed publiek. In 2007 verscheen van zijn hand Slaaf van het onbewuste. Over emotie, bewustzijn en verslaving.