

Forstå STRESS PDF

Jørgen Folkersen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Jørgen Folkersen

ISBN-10: 9788797014608

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2293 KB

BESKRIVELSE

Forfatter: Jørgen Folkersen, læge, Dr. med De senere år har frembragt en helt ny forståelse af, hvad stress er. Denne bog er en sammenfatning af denne viden og beskriver indgående både de medicinske, psykologiske og arbejdsmæssige aspekter af stress. Den gør op med mange myter og præsenterer den nyeste forskning på en letforståelig måde. Bogen beskriver, hvornår og hvordan stress kan være skadelig – den såkaldte toksiske stress – og sammenfatter nye og gamle metoder til at forebygge og behandle stress. Den beskriver også positiv stress, som kan være gavnlig både på kort og langt sigt. Ny forskning har afsløret, hvad der sker med vores hjerne, når vi bliver belastet af skadelig stress. Denne viden anviser nye veje til behandling og forebyggelse af stress, både for den enkelte, for stressterapeuter og for samfundet. Bogen beskriver også, hvordan stress – på godt og ondt – er et eksempel på den tætte biologiske sammenhæng imellem vores sind og vores fysiske krop. Denne sammenhæng er ikke blot styret af hormoner og nedarvede dyriske mønstre, men i høj grad også knyttet til social læring, tankevirksomhed og vores individuelle virkelighed.www.mind-education.dk

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Forstå stress og en masse andre bøger til en god pris.

Lær mere om stress. Stress kan både være godt og skidt. Kortvarig stress gør f.eks. at du: Er mere effektiv; er mere opmærksom; husker bedre; ...

Forfatter: Jørgen Folkersen, Titel: Forstå STRESS, Pris: 262,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

FORSTÅ STRESS

[Læs mere ...](#)