

Saml tankerne PDF

Louise Meldgaard Bruun



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



Forfatter: Louise Meldgaard Bruun

ISBN-10: 9788790420840

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3939 KB

BESKRIVELSE

Har du svært ved at huske? Mister du overblikket? Taber du tråden i en samtale? Glemmer du, hvad du er i gang med? Vi kan alle indimellem opleve kognitive vanskeligheder, fx hvis vi er trætte eller pressede. Det går som regel over igen efter en pause eller en god nats søvn. Anderledes er det i forbindelse med psykiske sygdomme eller problemer. Har du været syg af depression, angst eller stress, kan du have kognitive vanskeligheder, længe efter at du er blevet erklæret rask igen – og efter at symptomer som tristhed og uro er forsvundet. Kognitive vanskeligheder forveksles ofte med dovenskab og manglende evne til at tage sig sammen – måske både af dig selv og af pårørende eller kolleger. Du kan træne dine kognitive færdigheder og dermed håndtere eller minimere de kognitive vanskeligheder. I denne bog kan du læse om, hvad kognitive vanskeligheder er, hvordan de viser sig, hvorfor de opstår, og hvad du selv kan gøre for at håndtere dem – både hjemme, på jobbet eller på uddannelsen. Bogen giver også gode råd til, hvordan du taler med andre om dine vanskeligheder. Og der er gode råd til dine pårørende.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Selvhjælpsbog: Saml tankerne "Mens jeg sidder til møderne, kan jeg godt forstå, hvad der bliver sagt, men når jeg går derfra er det hele væk" - Bodil.

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

Se billigste Saml tankerne: sådan håndterer du kognitive vanskeligheder ved stress, angst og depression, Hæfte Laveste pris kr. 146,- blandt 13 butikker Se ...

SAML TANKERNE

[Læs mere ...](#)