

Den indre uro PDF

Inge Schützsack Holm



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



Forfatter: Inge Schützsack Holm

ISBN-10: 9788793528550

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3167 KB

BESKRIVELSE

Indre uro er en samlebetegnelse for den stress og smerte, der følger af utryk tilknytning og tilknytningstraume. Med afsæt i evolutionspsykologi, neurovidenskab og tilknytningsteori viser Inge Schützsack Holm, hvordan traumatisering i de tidlige tilknytningsrelationer påvirker hjerne og nervesystem i form af alvorlig dysregulering. Det kan senere føre til kaskader af symptomer af psykosomatisk karakter – i form af intense smerter, globale indre ubehagstilstande og et generelt dårligere helbred. Bogen kommer ind på en række centrale fænomener som hyperarousal, overlevelsesadfærd, traumatiske erindringer, dissociation, somatisk hukommelse, identitetsforstyrrelser, skam, forladtheddepression, kompromitteret grænsesætning, mentaliseringsbrist og selvbeskyttelsesstrategier. Bogens omdrejningspunkt er, at heling af tilknytningstraume er mulig grundet hjernens og nervesystemets iboende selvhelingskapacitet. Inge Schützsack Holm peger særligt på psykoterapi og mindfulness som støtte i helingsprocessen. Bogen henvender sig til alle, der kender den indre uro, og som søger en dybere mening med den stress og smerte, de oplever. Dernæst henvender bogen sig til psykoterapeuter, psykologer, læger, pædagoger og andre behandlere, der er i kontakt med tilknytningstraumatiserede mennesker. Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog og egner sig godt til undervisningsbrug. Den indeholder endvidere mange kliniske eksempler.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

De fleste af os har prøvet at føle indre uro i forskellige situationer, som så går over igen. Men for nogle er den indre uro permanent. Ifølge psykoterapeut Inge ...

Køb 'Den indre uro' bog nu. Indre uro er en samlebetegnelse for den stress og smerte, der følger af utryg tilknytning og tilknytningstraume. Med afs ...

I presseordene til "Nyskilt" står der ved mig, at jeg efter at min eks-kone var mig utro skal lære at stole på folk igen. Der er vel egentlig lagt i ...

DEN INDRE URO

[Læs mere ...](#)