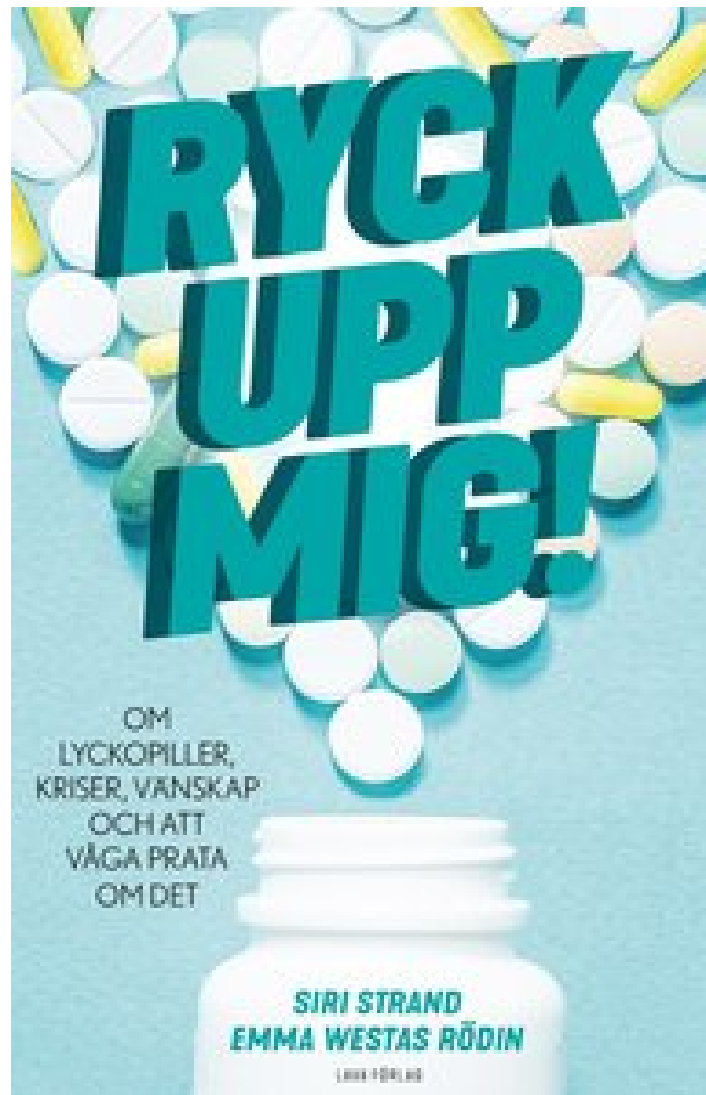


Keywords: Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det ePub, Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det las online, Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det download

---

## **Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det PDF**

**Melika Zakariae**



*Det här är bara ett utdrag ur Ryck upp mig! : om lyckopiller, kriser,vänskap och att våga prata om det bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Melika Zakariae

ISBN-10: 9789188799098

Språk: Svenska

Filesize: 2014 KB

## BESKRIVNING

Siri och Emma möts på psykakuten en varm sommardag 2014. De har inte setts sedan högstadiet, och egentligen har de aldrig haft särskilt mycket gemensamt. Inte förrän nu. Båda mår väldigt dåligt. Och båda skäms för det. Ryggsäcken är packad med depression, utbrändhet, ångest, bipolär sjukdom, anorexi och borderline. De orkar inte arbeta. Men de vill en sak: att få slut på katastroftänkandet. De börjar spela in sina samtal. Och snart blir Pillerpodden Uppsalas största podcast. Fyra år efter den första inspelningen har de skapat en nationell modell för psykisk hälsa. De har en teori som de föreläst om 300 gånger. De har träffat delar av regeringen och ledande forskare. De har blivit prisbelönta och hyllade för sitt arbete med Pillerpodden. Men framför allt har de gått från psykisk ohälsa till psykisk hälsa. Nu släpper Siri och Emma sin första bok, *Ryck upp mig!*, En handbok i psykisk ohälsa och en bok om att må dåligt och börja må bra, sprängfylld av konkreta verktyg, humoristisk distans och fasta hållpunkter. Deras bok *Ryck upp mig!* innehåller allt det de önskar att de hade vetat, där i väntrummet på psykakuten. Dessutom innehåller den det deras anhöriga och vänner hade behövt höra när de mådde som sämst. Siri och Emma skriver inte bara om hur viktigt det är att prata om det. De skriver också om hur man pratar om det, och vikten av att prata om att prata om det. Boken bygger på deras personliga erfarenheter, och tiotusentals andra ungas. Pillerpodden grundades av Emma Westas Rödin och Siri Strand när de var 19 år och är ett företag som arbetar för att förebygga psykisk ohälsa bland unga. År 2017 startade de också den ideella föreningen Vår Tur. Deras erfarenhetsbaserade kunskap gör dem till experter på hur det är att vara ung och leva med psykisk ohälsa. Med stöd av den senaste forskningen vill de förebygga suicidalitet samt psykisk ohälsa på lång och på kort sikt.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Deras bok Ryck upp mig! innehåller allt det de önskar att de hade vetat, ... och vikten av att prata om att prata om det. Boken bygger på deras personliga ...

Den 18:e september släpper Siri och Emma sin första bok, Ryck upp mig! En handbok i psykisk ohälsa - en bok om att må dåligt och börja må bra, sprängfylld ...

Ryck upp mig! - om lyckopiller, kriser, ... Ryck upp mig! - om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det Författare Emma Rödin - Siri Strand Förlag

**RYCK UPP MIG! : OM LYCKOPILLER, KRISER,VÄNSKAP OCH ATT VÅGA PRATA OM  
DET**

[Fortsätt läsa...](#)