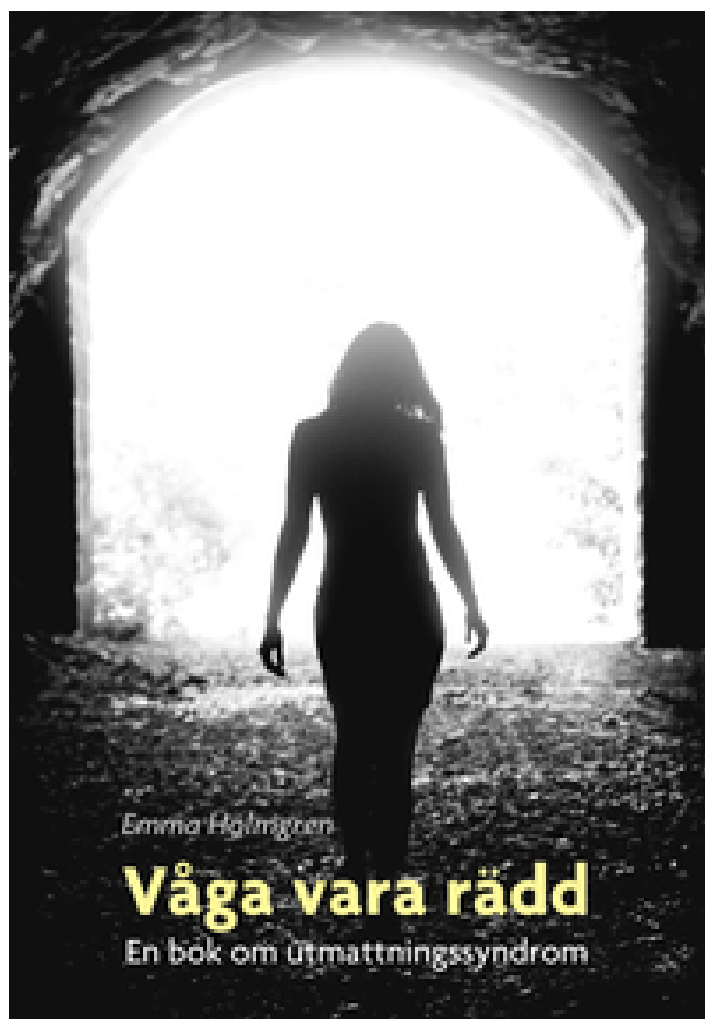


Keywords: Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom PDF pdfbok på svenska, ladda ner Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom ePub, Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom las online, Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom download

Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom PDF

Niklas Nygren



Det här är bara ett utdrag ur Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Niklas Nygren
ISBN-10: 9789198288506
Språk: Svenska
Filesize: 4587 KB

BESKRIVNING

Jag stod framför den stora badrumsspegeln i Grekland och kände inte längre igen mig själv. Kvällen innan hade ångesten slitit tag i mig med all sin kraft. Nu var det som att benen inte bar mig, som om all energi lämnat min kropp. Vad sker i kroppen när vi utsätts för stress under en längre tid? Hur lindrar jag min oro inför alla främmande symtom i kroppen? Vad sker med mina relationer när jag inte längre orkar hålla ihop? Kommer livet någonsin bli som det var innan, och vill jag det? När är jag redo att komma tillbaka till arbetet? Självbiografiska delar varvas med fakta och som läsare får du följa utmattningssyndromet genom fyra faser: uppvarvning, kaos, återhämtning och nyorientering. Boken är faktagranskad av specialistläkare inom stressmedicin: "Viktig och välskriven bok, hoppingivande med stor igenkänning. Mycket värdefullt för en person med utmattningssyndrom, familj och arbetsgivare. Emma Holmgren beskriver ett komplicerat medicinskt förlopp på ett lättfattligt och korrekt sätt. Det här borde vara en given läsning även för primärvårdsläkare, Försäkringskassan, politiker och landstingets tjänstemän inom sjukvårdssektorn." Emma Holmgren skrev boken hon själv saknade och första upplagan gav stöd till tusentals människor. Andra upplagan är uppdaterad med de senaste forskningsrönen kring stressrelaterad ohälsa och kompletteras bland annat med kapitel som riktar sig direkt till anhöriga och arbetsgivare.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Våga vara rädd - en bok om utmattningssyndrom . Boken är unik genom att egna upplevelser varvas med fakta om vad som sker i kroppen vid stress och utmattningssyndrom.

Köp Våga vara rädd: en bok om utmattningssyndrom. Vad sker i kroppen när vi utsätts för stress under en längre tid? Hur lindrar jag min oro inför alla ...

2014, Häftad. Köp boken Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom hos oss!

VÅGA VARA RÄDD : EN BOK OM UTMATTNINGSSYNDROM

[Fortsätt läsa...](#)