

Hälsosam motion lindrar nedstämdhet. PDF

Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson



Det här är bara ett utdrag ur Hälsosam motion lindrar nedstämdhet. bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson

ISBN-10: 9789185433025

Språk: Svenska

Filesize: 2051 KB

BESKRIVNING

Så mycket som varannan kvinna och vad fjärde man riskerar att någon gång i livet drabbas av nedstämdhet och depression. Regelbunden motion kan ha en direkt lindrande effekt vid dessa tillstånd. När samtidigt bortemot 40 % av den svenska befolkningen anger att de är helt fysiskt inaktiva kan vi snabbt konstatera att vi här har en framgångsfaktor för förbättrad folkhälsa. Bokens första del ger bakgrundskunskaper. Boken är indelad i två separata men sammanhängande delar. Den första delen beskriver området nedstämdhet och depression för att skapa en förståelse av orsaker, där vissa går att påverka och andra inte. Du som läsare får en gedigen kunskap kring det område som väntas bli vårt samhälles näst vanligaste sjukdomsorsak och som därmed kommer att påverka många både i yrkeslivet som privatlivet. Som medmänniska likväl för dig som är yrkesverksam med friskvårds- eller hälsofokus. Området depression beskrivs i bokens första del med korrekta medicinska termer, med tydliga och enkla förklaringar som gör ämnet lätt att förstå. Här får du också viktig information kring stress och utbrändhet. Bokens andra del fokuserar på fysisk aktivitet. I andra delen beskrivs motionens effekter. Varför fysisk aktivitet har en positiv effekt på vår mentala hälsa och hur vi kan använda oss av motion i förebyggande syfte. Här beskrivs motivationsteorier som ger en förståelse för människors olika val och hur man på olika sätt motiveras av olika saker. Inte minst är detta viktigt då motion skrivs ut på recept (FaR) då den största utmaningen handlar om att patienten att motiveras att genomföra det föreskrivna. Boken avslutas med ett kapitel med praktiska motionsråd, med konkreta tips som kan bidra till att fler inser att motion är något som alla kan ägna sig åt. Användbara självtester Som praktiskt redskap innehåller boken också några enklare tester, såsom bedömning av en individs självkänsla samt kontrolllokal och en riskbedömning för "utbrändhet".

Ur innehållet: Hälsa - en livsviktig kvalitet Hur depression uppkommer Utbrändhet och utmattningsdepression Förebyggande arbete och behandling Effekter av fysisk aktivitet Motion i förebyggande syfte och rehabilitering Motivation och motiverat motionsbeteende Praktiska motionsråd

En bok för dig som: är intresserad av motion och fysisk aktivitet är intresserad av mental ohälsa och affektiva sjukdomar studerar vid högskola och universitet med hälsoinriktade ämnen arbetar med friskvård på företag arbetar inom vården har vän/anhörig som drabbats av nedstämdhet och depression själv drabbats av nedstämdhet och depression

Om författarna: Peter Hassmén är professor i psykologi vid Stockholms universitet och var tidigare professor i idrott vid Örebro universitet. Under 2004-05 var han tjänstledig för att forska och undervisa vid Queensland University of Technology i Australien. Forskningen har en beteendevetenskaplig grund med en tvärvetenskaplig ansats där såväl fysisk aktivitet för mental hälsa som prestationspsykologiska frågeställningar inom elitidrotten är av intresse. Nathalie Hassmén är docent i psykologi vid Stockholms universitet. Forskningen har inriktat sig på genus och idrott och bedrivits både vid Örebro universitet (som lektor i idrott) och Stockholms universitet (som lektor i vetenskaplig metod och psykometri). På senare år har framför allt personlighets- och socialpsykologiska frågeställningar upptagit forskningstiden.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Utskriftsvänlig pdf-fil - idrottsforum.orgs Read more about depression, aktivitet, fysisk, boken, kring and perspektiv.

Motionens viktiga roll som lindrande faktor. ... Om detta handlar Hälsosam motion. Boken beskriver vanliga orsaker bakom nedstämdhet och depression och fokuserar ...

Hälsosam motion lindrar nedstämdhet. Peter Hassmén ... Detta är en bok för dig som vill få en hälsosam toppfysik genom ett anpassat mat- och ...

HÄLSOSAM MOTION LINDRAR NEDSTÄMDHET.

[Fortsätt läsa...](#)