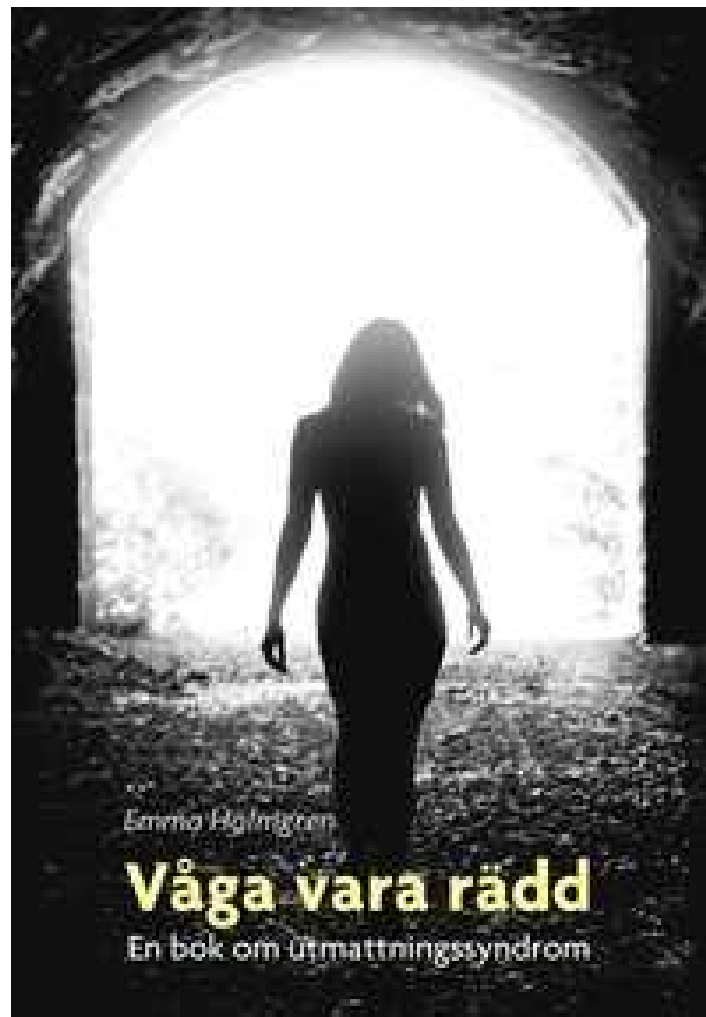


Tags: Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom epub books download; Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom MOBI download; Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom bok pdf svenska; Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom las online bok; Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom e-bok apple; Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom ladda ner pdf e-bok

---

## **Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom PDF E-BOK**

**Emma Holmgren**



Författare: Emma Holmgren

ISBN-10: 9789198288506

Språk: Svenska

Filstorlek: 3309 KB

## BESKRIVNING

Jag stod framför den stora badrumsspeglarna 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? Självb biografiska 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, hoppningivande 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 av Emma Holmgren ...**

Våga vara rädd - en bok om utmattningssyndrom är skriven av Emma Holmgren. Boken grundar sig i författarens egen erfarenhet och resa från total utmattning till ...

### **Våga vara rädd : en bok om utmattningssy.. (267577721) □ Paneter på Tradera**

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 ...

### **Emma skrev en bok om sin sjukdom | Alingsås Tidning**

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 ...

**Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom**

***LÄS MER***