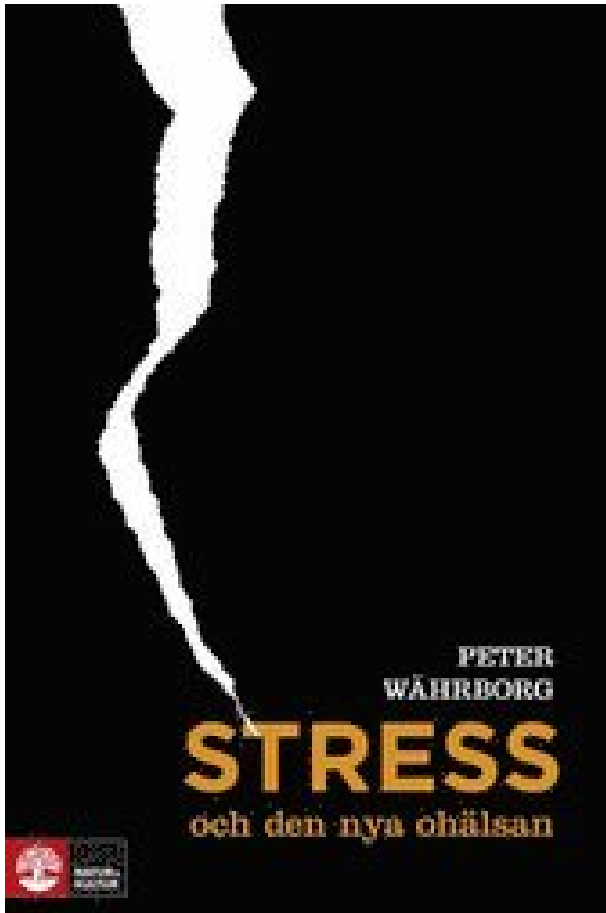


# Stress och den nya ohälsan



<b>Utgivningsdatum:</b>	2009-02-23
<b>Kategori:</b>	Medicin
<b>Författare:</b>	Peter Währborg
<b>Förlag:</b>	Natur & Kultur Akademisk
<b>ISBN:</b>	9789127116566
<b>Upplaga:</b>	2
<b>Antal sidor:</b>	454

[Stress och den nya ohälsan.pdf](#)

[Stress och den nya ohälsan.epub](#)

De långvariga sjukskrivningarna har ökat lavinartat de senaste åren. Orsaken till den nya ohälsan är stress, men det saknas såväl adekvata diagnoser som verksamma behandlingar för dessa patienter. Till och med barn lider av vår tids uppskrivade tempo. Det är alarmerande eftersom stress leder till andra allvarliga sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdom, fetma och diabetes. Peter Währborg tar i den här boken med läsaren på en guidad resa genom den stressade människans kropp och själ. Stress hos både barn och vuxna beskrivs ingående. Det är i samspelet mellan de sociala, psykiska och biologiska aspekterna av människan som stress utvecklas. Författaren skiljer mellan två olika typer av stress: den aggressiva och den uppgivna. Båda dessa former leder till såväl psykiska som fysiska skador. Det finns tillstånd som primärt beror på stress, och det finns sjukdomar som påverkas därav. Fibromyalgi, kronisk trötthet och olika former av smärta diskuteras i särskilda avsnitt.

Alla som jobbar här är utbildade i KBT och brinner för att ge den bästa behandlingen. pdf STRATEGIER FÖR ATT SKAPA FRISKARE ARBETSPLATSER - diskussionsunderlag utarbetat av ... Kliniska studier har visat att den arbetsrelaterade psykiska ohälsan är ett växande problem, såväl i Sverige som internationellt. friskarearbetsplatser. Texten är hämtad från Bosse Angelöws bok Träna mentalt och förbättra ditt liv. Idag rapporteras i både DN och i Vetenskapsradion om att Mats Palmér varnar för den ”nya ” ”diagnosen” hypothyreos typ 2 eller som den mer populärt kallas ”hypo2”. pdf STRATEGIER FÖR ATT SKAPA

FRISKARE ARBETSPLATSER - diskussionsunderlag utarbetat av ... Kliniska studier har visat att den arbetsrelaterade psykiska ohälsan är ett växande problem, såväl i Sverige som internationellt.  
friskarearbetsplatser.

'Jag anser att det är en mänsklig rättighet att våra barn, sjuka och äldre varje dag skall få äta sig mätta på god mat, lagad med omsorg och nära dem som skall äta den. Februari är på många sätt en tung månad. Individuell behandling utifrån KBT. Friskvårdssatsningar av olika slag är ett vanligt verktyg för organisationer i kampen mot ohälsan. – Vi vet att stress triggat igång sjukdomen. Ohälsosam arbetsbelastning, orimliga arbetstider, för stressig arbetsmiljö, konfliktfyllda relationer med kollegor eller chef, brister i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. pdf STRATEGIER FÖR ATT SKAPA FRISKARE ARBETSPLATSER - diskussionsunderlag utarbetat av ... Kliniska studier har visat att den arbetsrelaterade psykiska ohälsan är ett växande problem, såväl i Sverige som internationellt. 09:15 Paneldiskussion: Socialstyrelsens nya riktlinjer vid depression och ångestsyndrom och vikten av det goda samtalet i mötet med människor med psykisk ohälsa Hårdare arbetsmiljöregler ska få bukt med arbetsrelaterad ohälsa Allmänt. Tack. Vad är mental träning. Typexemplet är en kvinna som länge haft en ansträngd livssituation, till exempel tagit hand om en alzheimersjuk man, och som sedan hamnar i ett banalt tvättstugegräl. Men vilken friskvård hjälper egentligen mot psykisk ohälsa och stress, de vanligaste problemen i arbetslivet.