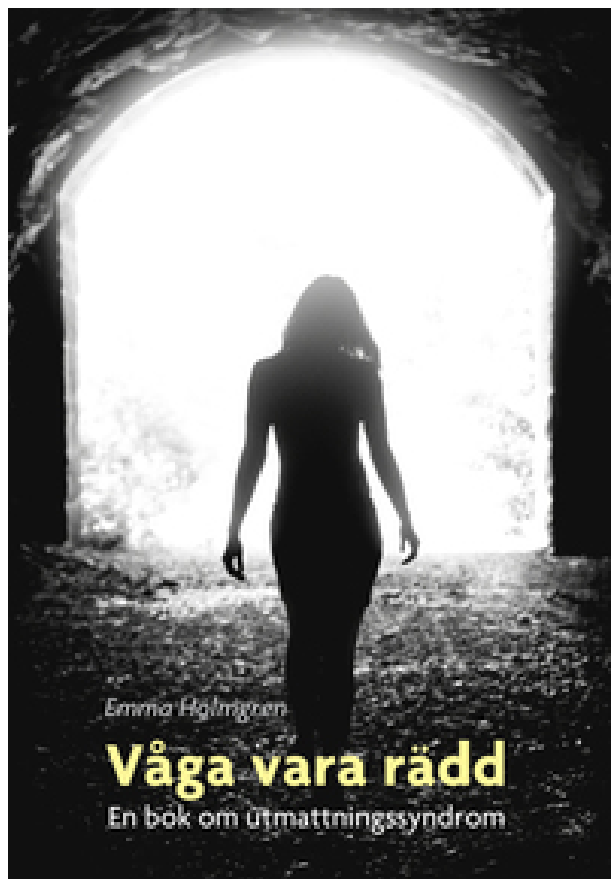


# Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom



<b>Författare:</b>	Emma Holmgren
<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-12-11
<b>Förlag:</b>	Parus förlag
<b>Upplaga:</b>	2
<b>Antal sidor:</b>	154
<b>ISBN:</b>	9789198288506
<b>Kategori:</b>	Stress

[Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom.pdf](#)

[Våga vara rädd : en bok om utmattningssyndrom.epub](#)

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.

Då kan du vara utmattad på grund av stress.

Känner du dig ensam. Efter succéboken ”Våga vara rädd – en bok om utmattningssyndrom” arbetar hon nu som. Glömmer du små enkla saker. Församlingen är grundad på en ockult lära och grundaren var ute efter materiell vinst. Känner du dig okoncentrerad och blir snabbt trött av minsta ansträngning. Församlingen är grundad på en ockult lära och grundaren var ute efter materiell vinst. Vad är det med flygningen som gör dig rädd. Dagens Arbetes granskning visar att stressen sprider sig på de svenska industrigolven, många klagar på en alltmer slimmad organisation. Känner du dig ensam. Andreas, Det finns en omöjlighet i dina drömmar om Livets Ord. Då kan du vara utmattad på grund av stress. Jag tror på det du säger, att män sällan kommunicerar om relationer med varandra. Känner du dig okoncentrerad och blir snabbt trött av minsta ansträngning. Efter succéboken ”Våga vara rädd – en bok om utmattningssyndrom” arbetar hon nu som. Det handlar mycket om prestation, för män, vad de har, om de har en. Emma Holmgren var tidigare enhetschef inom äldreomsorgen. Ensamhet är väldigt vanligt och de flesta människor känner sig ensamma under någon period i livet.