

Kort & godt om STRESS, 2. udgave



Sprog:	Dansk
Udgivet:	7. november 2017
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Bo Netterstrøm
Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag A/S
ISBN:	9788771582314

[Kort & godt om STRESS, 2. udgave.pdf](#)

[Kort & godt om STRESS, 2. udgave.epub](#)

Hvad er stress? Hvad sker der i kroppen? Hvad kan man gøre? Hvordan behandler man stress? Hvordan skal man forholde sig til stress på jobbet og i familien? Bogen henvender sig til dig, der er stresset og gerne vil have mere at vide om emnet, hvad du selv kan gøre, og hvor du kan få hjælp. I bogen finder du kort og klar viden om stress, hvorfor man bliver stresset, hvornår man bliver syg pga. stress, hvad du kan gøre ved det, og hvordan du lytter til kroppen og får god søvn, kost og motion. Kort & godt om STRESS indeholder viden og råd om sygemelding, tilbagevenden til arbejdet, diagnose, behandling og livet efter stress.

Der er gode råd og information til pårørende og en FAQ, der giver svar på de mest almindelige spørgsmål fra mennesker med stress. Bogen er også relevant for pårørende, ledere, behandlere m.fl. Denne 2. udgave er opdateret og revideret med den sidste nye viden og forskning – og indeholder et nyt kapitel om at komme godt tilbage på arbejdet af stressforsker Malene Friis Andersen.

com. Hvad sker der i kroppen. På dansk. bogens ISBN er 9788777069550 Kort & godt om stress (Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788777069550) Læs om e-bogen Kort & godt om STRESS eller køb den hos Livebook. Udgave. : 2043 7778. Fra stress til trivsel 1. Viden om stress er vigtig,. Mail: bone@dadlnet. oplag] af Irene Oestrich - Hæftet (Bog med hæftet ryg). Udgave - Malene Friis Andersen - Bog. Om en lille uge, den 7 november, udkommer 2. Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgave. På dansk. Kort & godt om stress (Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet,. Produktbeskrivelse. Udgave ... Hvor ofte taler du med dine overordnede om, hvor godt du.

Derfor sætter vi fokus på stress ved at give dig endnu en boganmeldelse af 'Kort og godt om stress'. udgave,. I bogen finder du kort og klar viden om stress,. Bogen.