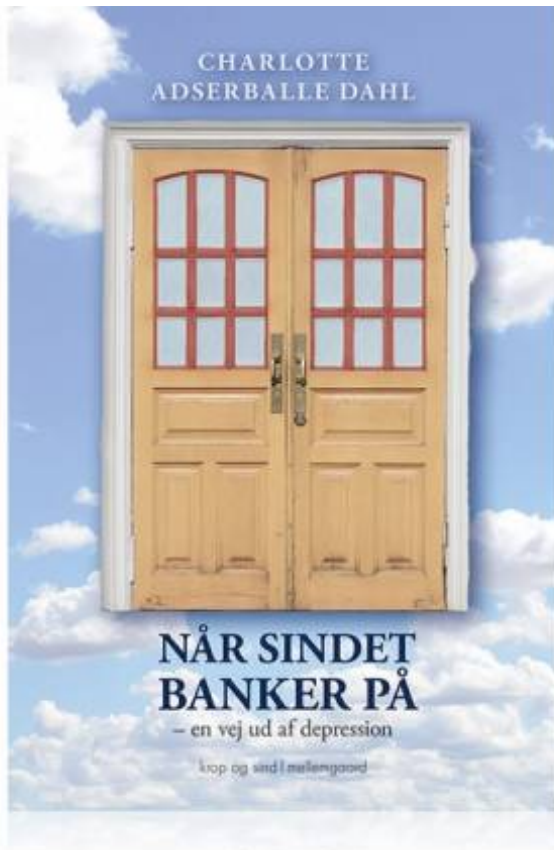


NÅR SINDET BANKER PÅ



ISBN:	9788771905199
Sprog:	Dansk
Forlag:	Forlaget Mellemsgaard
Forfatter:	Charlotte Adserballe Dahl
Udgivet:	23. april 2017
Kategori:	Sundhed

[NÅR SINDET BANKER PÅ.pdf](#)

[NÅR SINDET BANKER PÅ.epub](#)

Når sindet banker på – en vej ud af depression er en trinvis gennemgang af forløbet i forbindelse med en depression. Den indeholder både en beskrivende del om sygdommen depression, praktiske og håndgribelige værktøjer til at komme gennem en depression samt en filosofisk og erfaringsmæssig del om, hvordan livet kan leves efter en depression. Bogen er opdelt i tre lange kapitler: • Rod i sindet • Ryd op i sindet • Fred i sindet Hensigten er at bruge bogen trinvis uden at gå for hurtigt frem. Tålmodighed er nøgleordet i denne sammenhæng, og det gælder i hele processen ud af din depression. Det er vigtigt, at du får indarbejdet nye vaner og rutiner langsomt fremfor at sætte for store mål uden at kunne indfri disse. At overvinde en depression er en proces, som til tider kan føles opslidende med to skridt frem og et tilbage, endog med stilstand i processen, men hvis du holder fokus på dit indsatsområde, vil du opleve, at du langsomt og sikkert får et nyt fundament til at leve dit fremtidige liv på en måde, hvor din livskvalitet bliver forbedret og styrket til at kunne modstå depression. Bogen henvender sig til depressive såvel som pårørende samt mennesker, som ønsker at få et indblik i og større forståelse for sygdommen depression. Du kan tabe modet – styrken ligger i at samle det op igen! Uddrag af bogen Vores tanker styrer vores følelser, adfærd og handlinger, men når vi ikke formår at styre vores tanker, og vi ikke kan holde fokus, påvirker det vores sind og dermed vores person og i sidste ende vores liv.

Har dit liv formet sig, som du oprindeligt havde forestillet dig? Da du var barn og i et filosofisk øjeblik tænkte over, hvad du ville være som stor, og hvordan dit liv skulle være, og hvad det skulle indeholde – stemmer det

overens med, hvordan det rent faktisk har været indtil videre? Du havde nok ikke umiddelbart planlagt, at du skulle blive deprimeret? Det er de færreste, for hvem livet udfolder sig som planlagt – og godt det samme! Livet er en perlerække af både små og store samt svære og nemme beslutninger, hvilket skaber nuancer og nye vinkler hele tiden. Imidlertid er det ikke altid, at vi er forberedt på disse indfald og bump på vejen. Det kræver øvelse, og ofte mestrer du bedre livets genvordigheder, når du har fået livet sat i perspektiv. Om forfatteren Charlotte Adserballe Dahl (1960) er HA & HD, folkeskolelærer og PD i Ledelse/Filosofi.

Har i mange år arbejdet som chef inden for salg og markedsføring. Desuden har hun været medlem af flere bestyrelser inden for primært socialt udsatte grupper, heriblandt psykisk sygdom. Hun er bl.

a. forfatter til en lang række artikler om depression og et oplæg til den socialdemokratiske regerings nedsatte psykiatriudvalg i forbindelse med Psykiatriplan 2020. Hun har i mange år lidt af depression og har skrevet denne bog ud fra de erfaringer, hun har gjort sig omkring sygdommen.

5 tips til dig, der skal forklare din angst til en anden. Klinikken er indrettet i de tidligere driftbygninger, på et husmandssted beliggende i den smukke egn, ca. Jeg er en pige på 19 år, der har røget fast i ca.), og ... Jeg tænkte på det med at "licensmanden" kan kigge gennem dit vindue fra offentligt tilgængeligt område. Som du kan læse, så er digtene meget forskellige, men med hver deres ord, fortæller de om noget smukt, der opstår mellem to mennesker – når de møder hinanden – bliver forelskede og finder sammen.

Hvorfor betale det fulde beløb for nye mobiltelefoner, når vi kan betale et lille beløb hver måned uden der ryger gebyrer eller renter på. Hvorfor betale det fulde beløb for nye mobiltelefoner, når vi kan betale et lille beløb hver måned uden der ryger gebyrer eller renter på. jeg ved at jeg skal arbejde med den clavosnte side , højst sandsynlig i forbindelse med heste , da jeg klart har en gave der.... fra Haslev og 13 km. jeg ved at jeg skal arbejde med den clavosnte side , højst sandsynlig i forbindelse med heste , da jeg klart har en gave der.... Brug vores budgetskemaer i toppen og gør dit budget til en leg. fra Næstved. Ord kan sige mere, end vi lige går og tror. fra Næstved. jeg har siden barnsben benyttet mig af min intuition , og i dag, stoler jeg kun på den. fra Haslev og 13 km. 10 km.