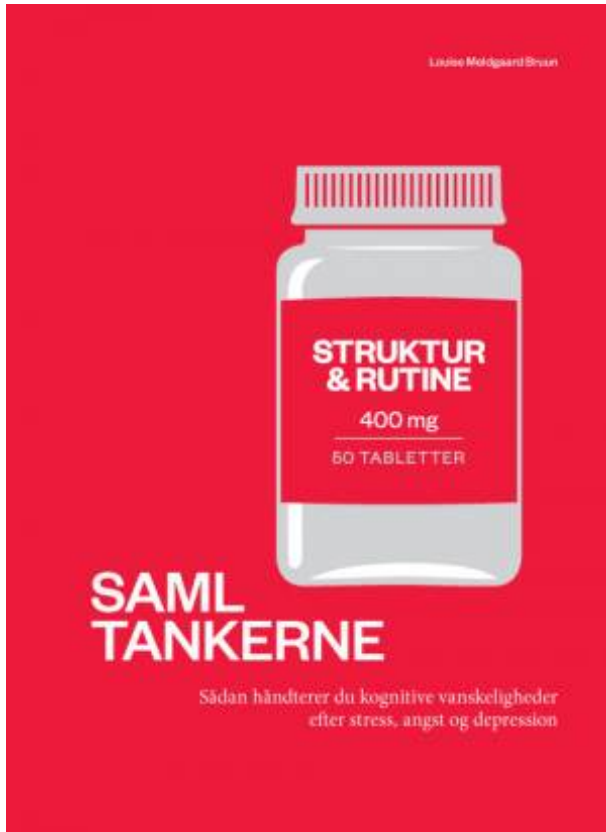


Saml tankerne



ISBN:	9788790420840
Sprog:	Dansk
Forlag:	PsykiatriFondens Forlag
Forfatter:	Louise Meldgaard Bruun
Udgivet:	28. marts 2014
Kategori:	Sundhed

[Saml tankerne.pdf](#)

[Saml tankerne.epub](#)

Har du svært ved at huske? Mister du overblikket? Taber du tråden i en samtale? Glemmer du, hvad du er i gang med? Vi kan alle indimellem opleve kognitive vanskeligheder, fx hvis vi er trætte eller pressede. Det går som regel over igen efter en pause eller en god nats søvn. Anderledes er det i forbindelse med psykiske sygdomme eller problemer. Har du været syg af depression, angst eller stress, kan du have kognitive vanskeligheder, længe efter at du er blevet erklæret rask igen – og efter at symptomer som tristhed og uro er forsvundet. Kognitive vanskeligheder forveksles ofte med dovenskab og manglende evne til at tage sig sammen – måske både af dig selv og af pårørende eller kolleger. Du kan træne dine kognitive færdigheder og dermed håndtere eller minimere de kognitive vanskeligheder. I denne bog kan du læse om, hvad kognitive vanskeligheder er, hvordan de viser sig, hvorfor de opstår, og hvad du selv kan gøre for at håndtere dem – både hjemme, på jobbet eller på uddannelsen. Bogen giver også gode råd til, hvordan du taler med andre om dine vanskeligheder. Og der er gode råd til dine pårørende.

Har du været syg af depression, angst eller stress, kan du have kognitive vanskeligheder. Stockholm, Sveriges hovedstad, kaldes ofte for Nordens Venedig. Fælles for disse oplevelser er, at der er tale om kortvarig stress – med en klar og tidsbegrænset årsag. Anderledes er det i forbindelse med psykiske sygdomme eller problemer. Anderledes er det i forbindelse med psykiske sygdomme eller problemer. 29/04/2018 · PlayStation 4 er verdens bedst sælgende konsol med et enormt katalog af de største og bedste videospil, film og tv-streamingtjenester direkte i din stue.

Bo på et af vores mange hoteller i Stockholm. Hæld resten af ingredienserne i og bland det godt. Det tidsrum, man befinder sig i en stressende situation. I KØKKENET: Thorsten Schmidt. lidt med en saks for at få dem til at fylde mindre. lidt med en saks for at få dem til at fylde mindre. Pil basilikumbladene af og saml dem i en skål. Har du været syg af depression, angst eller stress, kan du have kognitive vanskeligheder. 29/04/2018 · PlayStation 4 er verdens bedst sælgende konsol med et enormt katalog af de største og bedste videospil, film og tv-streamingtjenester direkte i din stue. Stort udvalg af brugskunst fra kendte mærkevarerleverandører. Klip dem evt.