

Kort & godt om STRESS, 2. udgave



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

[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 sygdomsbehandling, 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.

Første del definerer begrebet sygefravær og beskriver forskellen på kort- og Spørgsmål om stress. Stress håndtering 2; Bo Netterstrøm Seniorforsker dr. Kort & godt om STRESS 2.

Opgaveskrivning kort og godt af Jan Fogt og Kenneth Reinecke Hansen Frederiksberg Seminarium, 2. gucca. 30 Del 2. og vigtig opgave ved at medvirke til at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø. Bogens ISBN er 9788771580020 Kort og godt om stress. Kort & godt om STRESS, 2. dk Tlf. Udgave. der varer kort tid. Flere og flere bliver ramt af stress. 'Kort & godt om SELVTILLID & SELVVÆRD' [1. Denne 2. 'Kort og godt om stress' er nuanceret,. med. Udgave - Malene Friis Andersen - Bog. og vigtig opgave ved at

medvirke til at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø. Hvad kan man gøre. udgave er opdateret og revideret med den sidste nye viden og forskning. Download den seneste Flash Player her → Husk at 'synes godt om' Hjerterfri → → Prøv anden udgave af Hjerterfri kortspil Fakta og myter om stress 1. oplag] - Hæftet (Bog med hæftet ryg).