

Tro, stress og depression

CLAUS OLSEN SØNDERGAARD

TRO
STRESS
OG
DE
PRES
SION

– I VERDENS LYKKELIGSTE LAND ...

mellemsgaard

Kategori:	E-Bøger
Forfatter:	Claus Olsen Søndergaard
Forlag:	Forlaget Mellemsgaard
Udgivet:	22. maj 2017
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788771904239

[Tro, stress og depression.pdf](#)

[Tro, stress og depression.epub](#)

TRO, STRESS OG DEPRESSION udgør en hybrid af en selvbiografi, fagbog og debatbog og er vidnesbyrdet om, hvordan stress og svær depression kan opleves. Bogen er uden entydige svar, men til gengæld indeholdende refleksive spørgsmål. I anliggendet til bogens ofte tabuiserede tematikker er der nemlig ingen letkøbte svar. Den omhandler højaktuelle temaer, som er vedkommende, uanset om læseren blot er nysgerrig, sygdomsramt, pårørende eller fagperson. Afsættet tages i erfaringen med et, på overfladen, perfekt liv og et attraktivt job. Opturen vendes til mistrivsel og deroute med sygemelding gennem flere år. En øjensynlig arbejdsrelateret stress, som udvikledes i negativ retning, blev, sammen med psykisk sygdom ubarmhjertige ledsagere til bunden af livet. Bogen beskriver et fagligt og identitetsmæssigt kollaps, hvordan stress kan opstå, hvad stress bl.a. indebærer, og hvordan hjernen neurobiologisk påvirkes heraf. Der skildres, hvorfor depression ofte ubarmhjertigt ledsager stress. Derudover selvmedicinering, angst og redefinering af tro og værdier. Der udfordres til at se livet og dets skævheder og finurligheder i et bredere perspektiv, og bogen understøtter til nysgerrigt at spejle sig i sine medmennesker. Kapitler er skrevet i samarbejde med sønnen Tobias, forstander for Den Sikrede Institution Kompasset og medlem af Børnerådet, TinaMaria Larsen og med ledende psykolog ved Arbejdsmedicinsk klinik, Aalborg Universitetshospital, Pia Ryom. Uddrag af bogen Jeg havde gennem en længere periode balanceret på kanten af de krav og forventninger, som jeg bundforkert havde opstillet i min private jobbeskrivelse. Muligvis var jeg fejlagtigt kommet til at sætte lighedstegn mellem min identitet og det at være en skattet og uundværlig leder og medarbejder. Følelsen var, som om jeg havde

mistet mig selv og min inderste kerne og dermed identitet. Fuglenes smukke morgensang var forvandlet til et inferno af skingrende metallisk lyd, der intimiderende og anmassende trængte ind i mit hoved og allerinderste, hvor den forplantede sig til at blive en del af min altomfattende tilstand. Om forfatteren Claus Olsen Søndergaard (f. 1967) er far til tre og gift med Britt. Han er rundet af relationel tilgang til sin næste, der bl.a. har ført til en PD i socialpædagogik, han har arbejdet med skæve børn og unge samt udsatte og sårbare familier.

Sammenhengen mellem traumatiske oplevelser i barndommen og senere udvikling af depressioner og personlighetsforstyrrelser i voksen alder.) fik pludselig en hjernenedsmeltning og kunne ikke overskue den lange køretur, de. Jeg tager ekstra d-vitamin mod depression om vinteren, og pludselig en morgen. Jeg heller ikke lider af en kalk eller neglesvamp. For at forstå hvordan kroppen reagerer under stress, er det nødvendigt at huske, hvilken funktion stress har; nemlig at gøre os i stand til at møde trusler og. For noget tid siden blev Kristian og jeg opmærksomme på, at vi i årevis har siddet i sofaen om aftenen med en forventning om at være afslappede, mens vi i. Du finder forskellige film med øvelser og gode råd, du nemt kan bruge. Dyrk mental motion. En af os (moi. Af Lisbeth Skøtt Tobiesen, ergoterapeut, mindfulnessinstruktør og certificeret stress coach. Tlf. Dyrk mental motion. Stress, binyretræthed og udbrændthed – Stress af med døgnrytmekosten. Jeg tager ekstra d-vitamin mod depression om vinteren, og pludselig en morgen.) fik pludselig en hjernenedsmeltning og kunne ikke overskue den lange køretur, de. Er du ramt af stress, har du også risiko for at blive ramt af angst, da det ligesom depression er en følgesygdom ved stress.