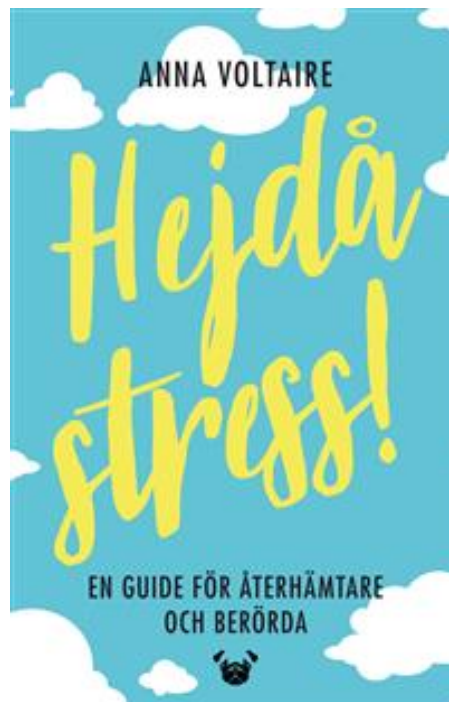


# Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda Anna Voltaire



**Ladda ner PDF**

Har man en gång drabbats av psykisk ohälsa orsakad av stress är det stor risk att man drabbas igen och igen om man inte radikalt ändrar sitt sätt att leva och arbeta. Det vet författaren tillika läkaren Anna Voltaire, som själv fått diagnosen utmattning men idag är frisk och brinner för att hjälpa andra.

Hejdå stress! vänder sig i första hand till den som är drabbad men rymmer också matnyttiga passager för dem runt en utmattad person som nu ska tillbaka in i matchen. Alla omkring en återhämtare involveras i såväl sjukdom som tillfrisknande och kan behöva råd och stöttning.

Utöver konkreta tips på hur en bra arbetsmiljö bör vara utformad ger Anna även råd kring hur man kan organisera resten av sitt liv, alltså det som till vardags kallas fritiden. Majoriteten av sjukskrivna för utmattningssyndrom är kvinnor med barn som dubbelarbetar och inte sällan tar ett stort ansvar för både hem och barn.

Anna Voltaire är läkare och arbetar till vardags inom psykiatri. Hejdå stress! är hennes andra bok i ämnet utmattning, stress och psykisk ohälsa. (2017 gav hon ut självhjälsboken Innan vägen: en upplyftande bok om utmattning).

**Ladda ner gratis Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda gratis bok PDF Kindle**

**Forfatter:** Anna Voltaire

**Antall sider:** 144

**ISBN:** 9789188699190

**Format:** PDF

**Filstorrelse:** 14.07 Mb

Ladda ner på 15 sekunder