

# Lone Overby Fjorback

## Må jeg hjælpe dig?

### Fri af depression

En vigtig brugsbog til alle depressive og deres pårørende, skrevet af en af Danmarks førende psykiatere på området.

Denne bog er skrevet til dig, der på en eller anden måde sidder fast, hvad enten det er i stress, krise eller depression. Måske er du bange for, om du har en depression; måske er du på vej op igen efter en sygemelding. Uanset hvordan du har det, eller hvad der er sket, er der hjælp at hente.

Måske har du tænkt over, hvad du selv kan gøre for at få det bedre – men ikke orket at tænke tanken til ende. Alle de velmenende råd om mad, motion, søvn og tankemønstre preller af på dig ... for hvordan skulle man dyrke motion, når man ikke engang kan rejse sig fra sofaen?

Men du kan rejse dig igen. Tre ord er vigtige her: Medicin, kærlighed og mindfulness. Medicin, fordi det kan være nødvendigt. Kærlighed, fordi det *er* nødvendigt. Og mindfulness, fordi det kan lære dig at tage imod livet igen. Yoga og meditation kan hjælpe dig med at komme i kontakt med krop og sind – en kontakt, der kan være slukket, når man sidder fast.

Det er muligt at se og forstå, hvad der trækker dig ned – og samtidig skabe sunde vaner i sindet, der kan bringe glæde, lethed og balance tilbage i dit liv. Der er nu forskningsmæssigt belæg for, at mentalt helbred kan trænes helt i lighed med fysisk helbred. Denne bog fortæller hvordan.

**Lone Overby Fjorback** (f. 1967) er psykiater, ph.d. og forsker i mindfulness. Hun arbejder som overlæge på Forskningsklinikken for Funktionelle lidelser og er leder af Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitetshospital. Hun er desuden gift og mor til tre.

**Lone Overby Fjorback**  
**Må jeg hjælpe dig? – Fri af depression**  
**Ca. 220 sider**  
**Forlagets pris: 249,95**

**Udkommer 18. marts 2015**

#### ***Kontakt:***

Gyrith Ravn  
Presseansvarlig

G.E.C. Gads Forlag A/S  
Fiolstræde 31-33  
1171 København K  
Direkte 7766 6011  
Mobil 2780 6011  
www.gad.dk

 **gads forlag**