

Ny bog guider til en bedre forståelse af dit nervesystem og dets mekanismer

Pernille Thomsen: TOAST - Når nervesystemet er slidt og udmattet

I denne bog beskriver Pernille Thomsen, hvad der sker når kroppens nervesystem brænder sammen. Med afsæt i neurofysiologi og en bio-psyko-social forståelse giver bogen indsigt i de symptomer og spor, et overbelastet nervesystem kan sætte i kroppen – og ikke mindst: hvad der kan gøres ved det.

"Mit håb er, at denne bog vil hjælpe læseren med at forstå sit eget nervesystem, blive allieret med det og langsomt, men sikkert opbygge en hverdag med mindre belastning og større overskud."
– Citat fra bogen

Bogen henvender sig til alle, der mærker, at noget er galt – eller arbejder med mennesker, hvor kroppen siger stop, før hovedet forstår hvorfor.

Målet er ikke kun at finde ro. Målet er at genvinde evnen til at regulere nervesystemet – smidigt, fleksibelt og uden at knække sammen over en sms, en skarp bemærkning eller endnu en aflysning.

Bogen sætter fokus på nogle af de livsomstændigheder, som ofte er en udfordring for nervesystemet, fx sen-diagnosticeret autisme eller ADHD, pårørende til mennesker med udfordringer, skyggebørn, arbejdspress eller en overfyldt kalender.

Fællesnævneren for disse tilstande er et nervesystem, der i lang tid har forsøgt at holde til mere, end det burde.

Pernille Thomsen er socialpædiatrisk fysioterapeut og har en master i sundhedspædagogik. Hun arbejder til daglig på egen klinik. Hun er forfatter til bestselleren *Børns mentale sundhed* (2022) samt bogen *Sundhed og trivsel for børn og voksne med udviklingshandicap* (2023). Pernille underviser og holder oplæg både nationalt og internationalt.

Pernille Thomsen

TOAST

96 sider

Forlagets pris: 199,95 kr.

Udk. 24. september 2025