

Læge og psykolog leverer kyndig bog om den primære årsag til stress

Trine Rønnov & Hans-Jørgen Andersen: Aldrig mere stress igen

400.000 danskere har stress, og det skyldes meget sjældent travlhed. Stress opstår som oftest af en kombination af ydre og indre faktorer. I denne bog tager læge og psykoterapeut Trine Rønnov sammen med psykolog Hans-Jørgen Andersen fat i den mest fundamentale indre årsag til stress, nemlig lavt eller dårligt selvværd.

"Gennem vores arbejde med stressramte har vi fundet ud af, at de fleste mennesker med alvorlig stress har et lavt selvværd, oftest uden at vide det. Ikke en lav selvtillid, for den kan sagtens være høj – stressramte er ofte dygtige og har opnået meget. Nej, vi taler om det selvværd, der betyder, at du er i stand til at mærke dine egne behov." – *Citat fra forordet*

Stressbegrebet bliver brugt bredt, så hvornår er man bare fortravlet, og hvornår er man syg af stress?

Stress er en naturlig og vigtig del af vores overlevelsesmekanisme, som giver os en fordel i en afgrænset periode, men hvis vi bliver i stresstilstanden for længe, kan vi blive alvorligt syge. Så syge, at vi hverken kan klare hverdagslivet, passe på os selv eller være der for vores familie og venner. Det er nødvendigt at gøre noget, for ubehandlet kan stress ende fatalt.

Med et skadet selvværd har vi generelt svært ved at sige fra, sætte grænser og passe på os selv, og dermed har vi også en øget risiko for stress. Ved at bedre selvværdet er det muligt ikke bare at forebygge og behandle stress, men også at forhindre tilbagefald.

Aldrig mere stress igen giver indsigt i, hvordan stresssymptomer typisk viser sig, og hvordan det er muligt at komme ud af en stresssygdom.

Trine Rønnov er tidligere praktiserende læge. Efter selv at have været ramt af stress stiftede hun i 2016 firmaet Stresslæge.dk. Som behandler trækker hun både på sine mange års erfaringer med det lægefaglige aspekt af stress og sin efterfølgende uddannelse i psykoterapi og mindfulness. Hun holder desuden foredrag om stress og underviser læger og andet sundhedspersonale i stressbehandling.

Hans-Jørgen Andersen er autoriseret psykolog, uddannet i analytisk og kognitiv terapi. Han har i erhvervsregi arbejdet med psykisk arbejdsmiljø, forandringsledelse og organisatoriske årsager til stress. Derudover har han en baggrund i forsvaret og er en anerkendt konsulent, underviser og foredragsholder.

Trine Rønnov & Hans-Jørgen Andersen i samarbejde med Tine Bendix:

Aldrig mere stress igen

176 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 10. september 2024