

Informationsförlaget

P R E S S I N F O R M A T I O N

Att komma igen efter ett tillfälligt avbrott

Böcker om utbrändhet och utmattningsdepressioner ges det ut många av. Men nu finns också boken om hur man kommer tillbaka när kropp och själ dragit i nödbromsen.

Tillfälligt avbrott (Informationsförlaget/Samhälle) av *Gun Britt Larsson* och *Åsa Joelsson* berättar klart och tydligt hur varningssignalerna ser ut och hur allvarliga reaktionerna kan bli på alltför stark stress. Men framför allt låter författarna män och kvinnor dela med sig av sina erfarenheter och förslag till hur man gör för att återvända till liv och arbete.

I dag vet man mycket om orsakerna till utbrändhet och utmattningsdepression. Det är svårare att hitta klara och konkreta råd för hur man bygger upp den inre styrka som behövs för att komma till rätta med livet. Författarna ger en praktisk vägledning med goda exempel och övningar man kan använda för att få de "energikickar" som behövs.

Det farliga är inte att jobba hårt, det farliga är att inte vila och dra ner på anspänningen, understryker författarna. Gun Britt Larsson är själv en av dem som missbedömde sitt behov av vila, men hon kunde komma igen tack vare de redskap som boken berättar om. Nu delar författarna med sig av de konkreta åtgärder som behövs för att komma tillbaka. Boken blir därmed också ett inlägg i debatten om sjukskrivningar. För kort sjukskrivning kan hindra återhämtningen, för lång kan permanenta ett passivt förhållningssätt till överbelastningen.

Inte bara den som känner av för mycket stress bör läsa "Tillfälligt avbrott". Alla bör lära sig känna igen signalerna så att de kan hjälpa omgivning, vänner och familj när belastningen har blivit större än kapaciteten. "Tillfälligt avbrott" är en bok som alla bör läsa.

Gun Britt Larsson har arbetat som chefssekreterare och tidskriftsredaktör, är utbildad i friskvård och stresshantering och har egen erfarenhet av utmattningssyndrom. *Åsa Joelsson* är friskvårdsterapeut och driver en friskvårdsbyrå som arbetar med förebyggande vård och förändringsarbete.

TITEL	Tillfälligt avbrott – Om att hitta ny energi när stressen satt stopp
FÖRFATTARE	Gun Britt Larsson och Åsa Joelsson
UTGES AV	Informationsförlaget/Samhälle
GRAFISK FORM	Birgitta Emilsson
OMFÅNG, BOKBAND, PRIS	240 sidor, inbunden, cirka pris 290 kronor
ISBN	91-7736-548-8
BILDSERVICE OCH MER INFORMATION	red@informationsforlaget.se Pressmaterial kan även hämtas direkt från www.informationsforlaget.se