

Ångest och depression

Vad är ångest och depression?

Hur uppstår den och hur man blir fri från den?

Att den psykiska ohälsan ökar och att den kryper ner i åldrarna känner du säkert till. Detta medför ett stort psykiskt lidande för individen och deras närmaste.

Det saknas mycket kunskap och förståelse för denna ohälsa. Detta leder till att många inte vågar prata om det och bär mycket skuld och skam inom sig.

I ångestens och depressionens spår följer bland annat sjukskrivning, problem i relationer, sömnproblem, irritation, svårt med motivation, koncentrationssvårigheter och låg självkänsla. Vilket medför stort lidande för individen och de närmaste och gör det till ett stort samhällsproblem.

Under denna dag får du lära dig:

- Ångest och depressionens uppkomst/orsak.
- Hur det diagnostiseras enligt DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) som används inom psykiatri.
- Ny, kraftfull kunskap och djup förståelse kring vikten av nära relationer, separationers betydelse och hur vi bygger upp motståndskraft.
- Vi kommer ge dig metoder och verktyg som leder till att man blir fri från ångest och depression.

Vi lovar en "livsviktig" kurs där vi väver in det nyaste inom anknytningsteorin, KBT (Kognitiv Beteende Terapi) och livsstilsforskningen som ger dig en helhet.

Kursen blandar både teori och praktik så att du får med dig konkreta verktyg som du kan omsätta direkt efter kursen.

Linda och Gunnar var de första i Sverige som utbildade sig inom det absolut senaste inom anknytningsteorin och även hur den omsätts i praktiken.

Gunnar är kognitiv psykoterapeut och schema terapeut. Har även arbetet som behörig lärare både på hög- och gymnasienivå i två decennier, specialistavdelning för ångest och depression samt på behandlingshem.



Linda har en bakgrund som IT-chef och projektledare och är utbildad inom coaching på djupet och psykologi på universitetet.

Vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer.



Praktisk information

Var – Maria kyrkan, Sturevägen 3 i Järfälla

När – Lördag 25/9, 9/10 eller 23/10 9-17

Pris – 1995kr inkl moms

Ingår – dokumentation, tester, intyg, för och eftermiddagsfika och lunch.

Varmt välkomna hälsar Linda och Gunnar

Vill du veta mer – tveka inte att ringa Gunnar på 0760 48 22 76

Din Helhetscoach AB, Adress: Sturevägen 3, 177 56 Järfälla
Telefon: 08-580 341 33, 0760 48 22 76 **E-post:** gunnar@dinhelhetscoach.se
www.dinhelhetscoach.se

