

Kulturum - i samarbete med utbildning- och utvecklingsgruppen för kuratorer i länet inbjuder till föreläsning

Stress och den nya ohälsan

Sverige är på väg att förändras. Inte minst ohälsan tar sig nya uttryck. Vår moderna livsstil är numera en av de viktigaste orsakerna till symtom och sjukdom. Allt fler drabbas av stress och stressrelaterade tillstånd, vilket inte minst avspeglar sig i allt fler sjukskrivningar.

Föreläsare

Peter Währborg, sociolog, psykolog, psykoterapeut och läkare. Inom området stress och stressrelaterade sjukdomar har han varit konsult vid flera sjukhus, företag och statliga myndigheter. Peter har undervisat inom området vid universitetet i Lund och Göteborg och är fortfarande verksam som lärare vid flera universitet och högskolor.

Tid och plats

26 oktober 2015, kl 09:00 – 16:00
Kulturum, Hus B4, Ryhov, Jönköping

Innehåll

I denna föreläsning beskriver en av landets främsta experter inom området hur stress påverkar både samhället, företagen och de enskilda individerna. Orsaker till stress, både privat och i arbetslivet, beskrivs samt dess ekonomiska, psykologiska och biologiska konsekvenser. Lyssnaren får följa stressens roll från hjärnan till enskilda organ. Ett avsnitt ägnas åt olika stresstillstånd samt vad man kan göra för att behandla stressrelaterade tillstånd.

Föreläsningen tar upp följande huvudteman:

- Den aktuella ohälsosituationen i Sverige, särskilt stress och smärtrelaterad ohälsa.
- Vad är stress – en inledande översikt, begrepp och definitioner.
- Vad orsakar stress hos vuxna men också hos barn. Genusaspekter berörs.
- Stressens psykologi och biologi. Här tas bl a upp hur stressreaktioner kommer till uttryck såväl psykologiskt som biologiskt. Diagnostik och olika metoder att bedöma stress beskrivs.
- Behandling och rehabilitering vid stresstillstånd – vad vi vet och vad vi tror att vi vet. Aktuella synpunkter på den viktiga frågan om hur stress och stressrelaterade tillstånd behandlas berörs tämligen ingående.

Målgrupp

Kuratorer i Jönköpings län. Övriga professioner i mån av plats.

Ekonomi

Deltagarna debiteras med 500:-/person inkl mat och kaffe.

Anmälan – senast 15 oktober 2015 - [Länk till anmälan](#)

Välkomna!

QULTURUM

Anna-Karin Jeppsson

Tfn 036-32 12 15, E-post: anna-karin.jeppsson@rjl.se