



Stressrelaterad psykisk ohälsa

Stress under en längre tid kan leda till allvarlig sjukdom som att man "går in i väggen". Hur kan man se tecken på ohälsosam stress i tid?

Stressrelaterad psykisk ohälsa- en kvinnofråga och Äldreboende- hur gör man?, Från Dramaten till riksdagen, är alla ämnen som 1,6&2,6miljonerklubben tar upp vid seminariet i Stockholm.

Stress under en längre period kan leda till allvarlig sjukdom som t.ex. utmattningssyndrom; att man "går in i väggen". **Alexander Wilczek**, överläkare och verksamhetschef vid Ersta Psykiatriska klinik, berättar om vad stress betyder för människan och hur man kan bli observant på tecken på ohälsosam stress.

Christine Tell, ansvarig vid Ersta diakonis äldreomsorg, reder ut och förklarar kring viktiga frågor som t.ex.: Hur väljer man ett passande boende? Vad är skillnaden mellan trygghetsboende, seniorboende och äldreboende? Vad gör en biståndshandläggare?

Solveig Ternström berättar också om och läser ur sin aktuella bok om de omtumlande åren som riksdagsledamot efter nästan 50 år som skådespelare vid Dramaten.

Mer info:

<http://www.1.6miljonerklubben.com/aktiviteter/visa/?id=2020>

Datum: 23 sep

Tid: 18:00-20:45

Plats: Ersta diakoni, Erstagatan 1K, Stockholm

Kontakt:

Linda Lindberg kommunikatör, linda@1.6miljonerklubben.com 08-122 112 25

1.6 miljonerklubben är en ideell förening som sprider kunskap, främjar forskning och skapar opinion när det gäller kvinnors hälsa. Föreningen driver bla den årliga kampanjen Woman in red som samlar in pengar till forskning kring kvinnors hjärt- och kärlsjukdomar. Idag finns även 2,6 miljonerklubben som vänder sig till kvinnor mellan 18-45 år, de arbetar mot samma mål, totalt har föreningen ca 30 000 medlemmar i Sverige. Idag finns det systerföreningar i Norge, Danmark, Finland, Tyskland och Sydafrika, samt nätverk i Ryssland och Belgien.