

17. Stress och utmattning, metoder för stresshantering (Marie Åsberg)

Anpassningsstörning	Psykisk störning som uppkommer till följd av påfrestande levnadsförhållanden.
Arbetsrehabilitering	Åtgärder för att hjälpa sjukskrivna människor att återgå i arbete.
ASD	Akut stressyndrom.
Biokemi	Vetenskap som studerar de kemiska förloppen i levande organismer.
CNS	Centrala nervsystemet, består av hjärnan och ryggmärgen.
Empati	Att leva sig in i hur en annan människa har det, utan att nödvändigtvis känna likadant eller hålla med.
Feedback	Återkoppling.
Flashback	Spontan och återkommande upplevelse av något som hänt tidigare.
Hippocampus	Del av hjärnan som tillhör limbiska systemet och har betydelse för minnet.
PTSD	Posttraumatiskt stressyndrom. Psykiska problem som utlöses av plågsamma, skrämmande eller livshotande upplevelser.
Prognos	Framtidsbedömning, förutsägelse om kommande utveckling.
PTSD	Posttraumatiskt stressyndrom.
Reflektion	Begrundan, eftertanke.
Stresshormoner	Noradrenalin, adrenalin och kortisol.
Submissiv	Undergiven, svag.