



Det Hele Menneske



Hvem er vi

Jess Bjerre Jørgensen
Cand. Med Speciallæge i almen medicin
Livsstils coach

Maja Bjerre Christiansen
Cand. Med Speciallæge i almen medicin





Emner

- Det hele menneske
- Frygt, stress, Angst
- Fysiske og mentale begrænsninger
- Smertekroppen
- søvn
- Kost og fysisk aktivitet
- Vaner
- Life hacks

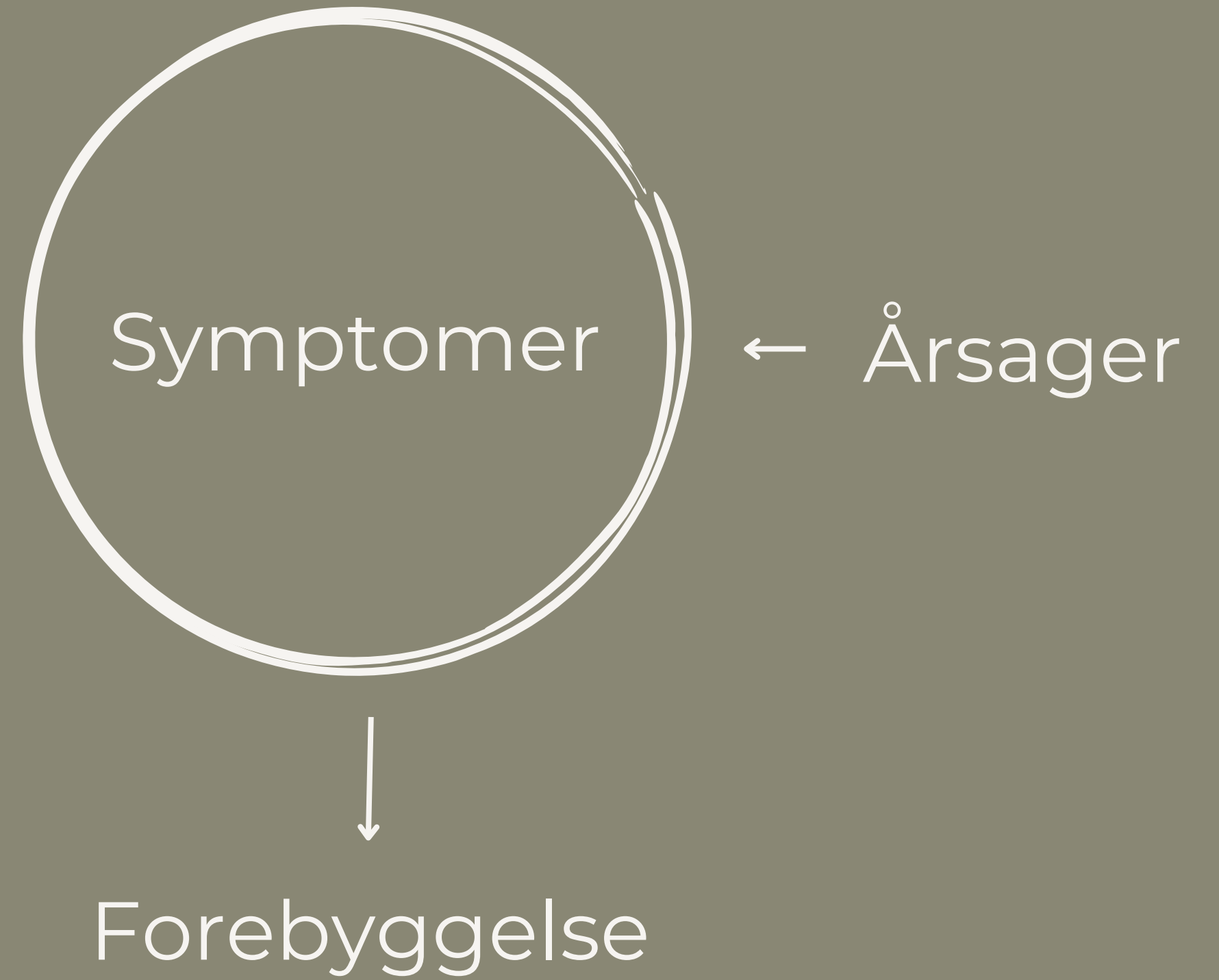
Hvad er sundhed for dig

WHO Definition

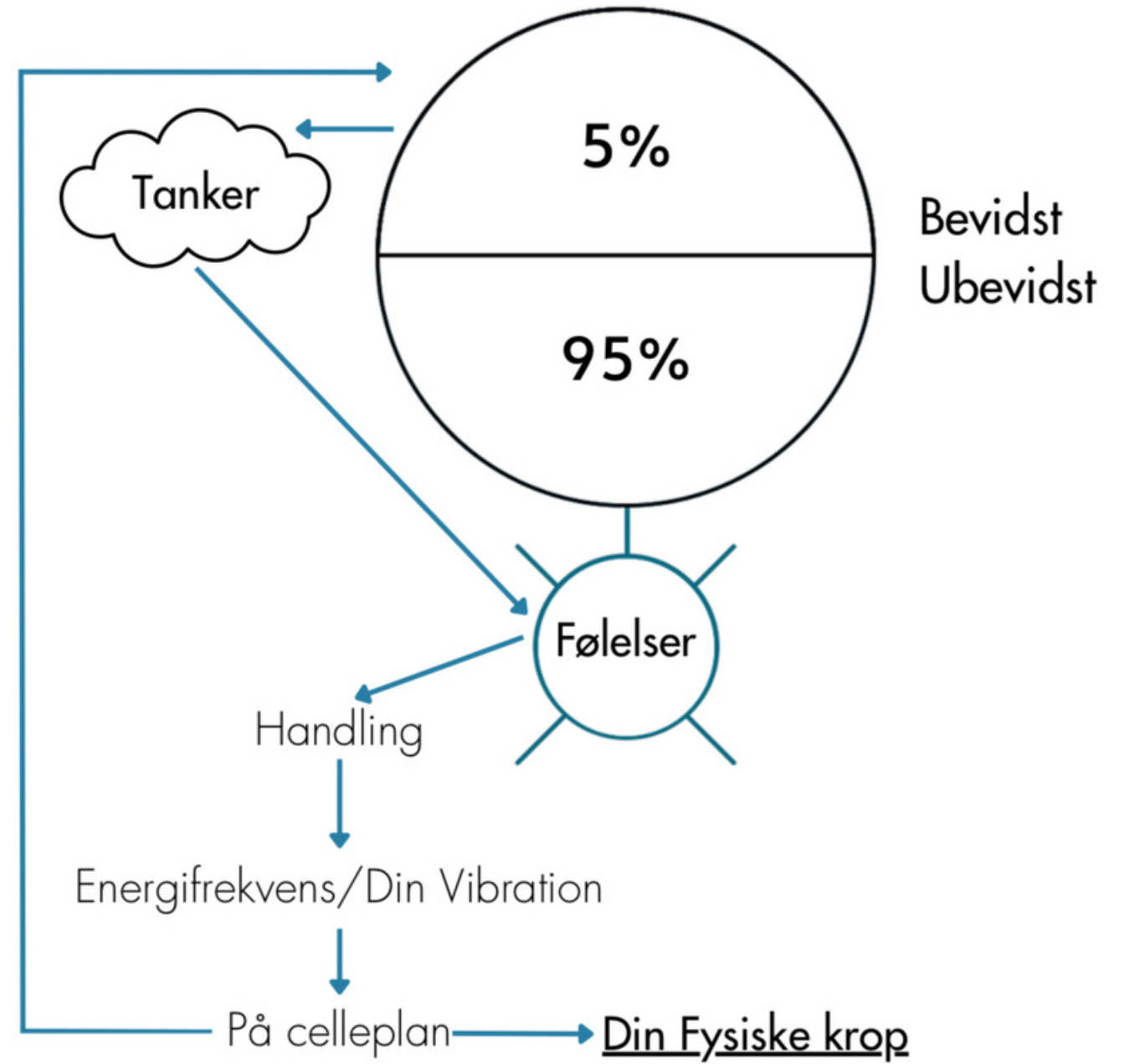
Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker



Det Hæle Menneske



Den kollektive bevidsthed



K R A M (social relation)
O Y L O
S G K T
T N O I
I H O
N O N
G L

Smitter stress ?

430.000 danskere oplever dagligt symptomer på stress

500.000 føler sig udbændte

500.000 kontakter til egen læge

30.000 hospitals indlæggelser

1400 dødsfald.

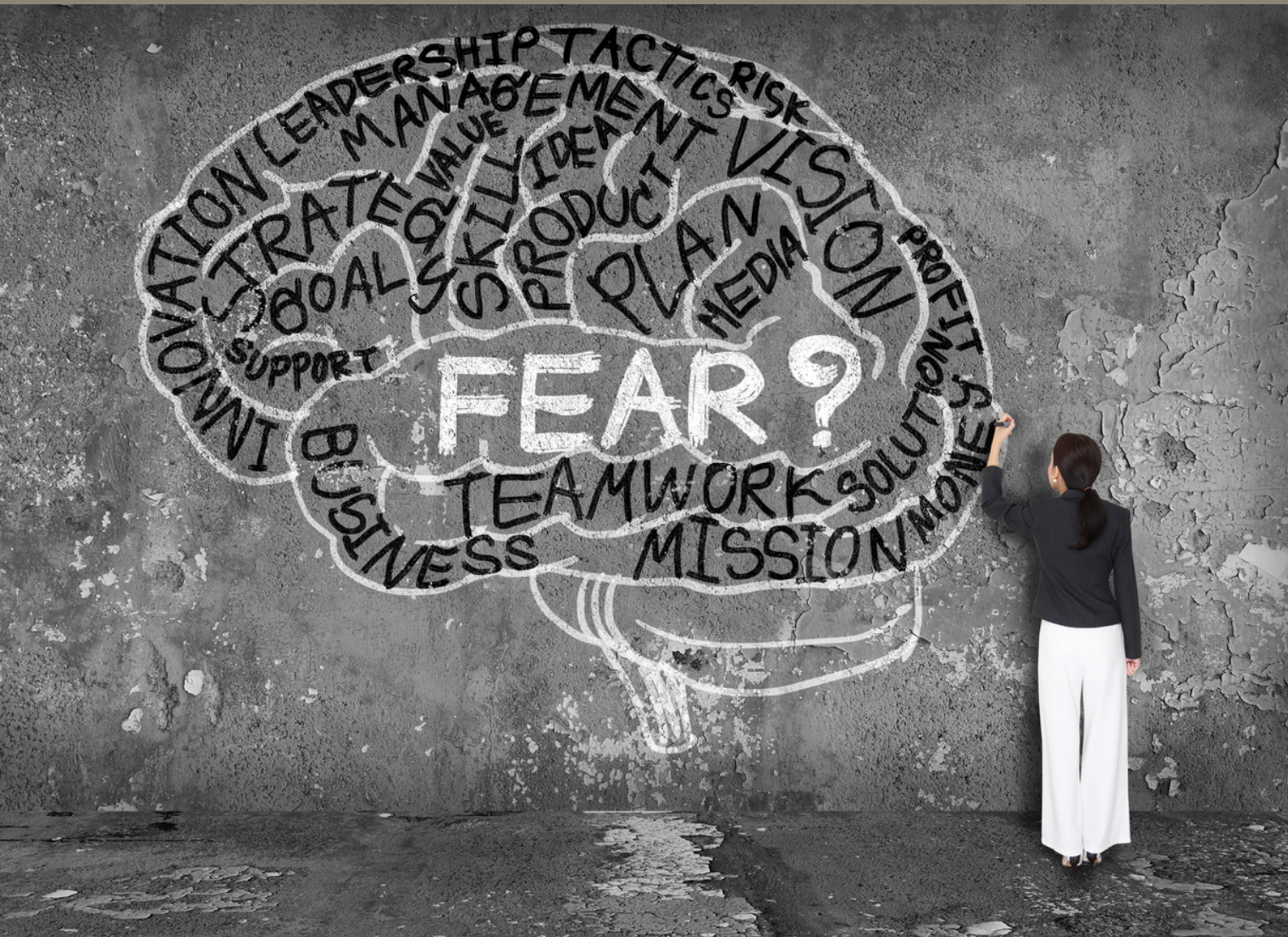
426.000 fik i 2020 antidepressiv medicin

14 milliarder koster det samfundet

**ubehandlet stress udløser over halvdelen af depression og
angstlidelser**

Frygt stress og angst

Hvorfor får man stress



overtænkning ↔ Bekymring



Fortid

Fremtid

Autonome Nervesystem



Parasympatisk

sympatisk (fight/flight)

Fysiske og mentale begrænsninger

Begrænsende overbevisninger er en form for negative tankegang, der begrænser din evne til at opnå dine mål og realisere dit fulde potentiale. Kan komme til udtryk både mentalt og på fysisk plan



smertekroppen

Smerte er ikke dig men en oplevelse.
En subjektivoplevelse der er forskellige fra
person til person.



søvn



Hvad forstyrre din nattesøvn : natlig vandladning, smerter, opvågninger, tankemylder, uro i benene, overgangsalder.

Anbefaling 7 timers søvn.

Søvn råd

- undgå at sove om dagen
- minimere stimuli inden sengetid
- soveværelset køligt
- undgå koffein og vanddrivende drikke efter kl 18.
- Meditation
- taknemlighed og tilfredshed
- undgå træning før du skal sove



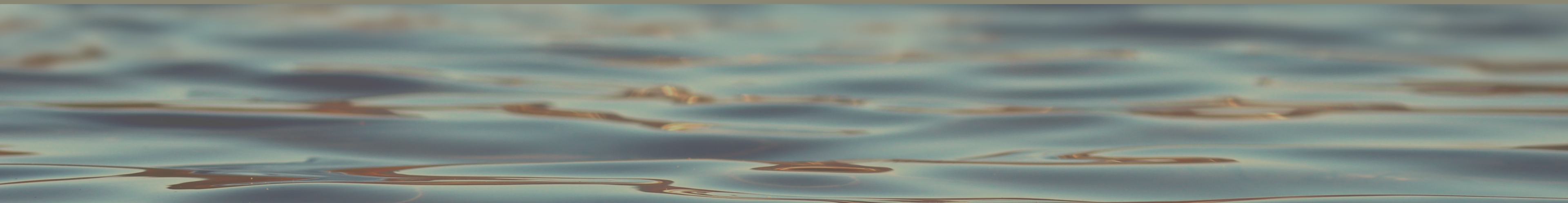
Kost og fysisk aktivitet



Den nye livstil

Hvis du skal ændre noget skal du arbejde med mindset først

Basic på plads → Selvkærlighed → Bevidsthed



Life hacks

Natur



Meditation



Kold vandsterapi

