

## INDHOLD

	<b>Forord</b> .....	<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Hvad er stress?</b> .....	<b>7</b>
	<i>Overlæge Bo Netterstrøm, Arbejdsmedicinsk Klinik, Hillerød Sygehus</i>	
<b>2</b>	<b>Stresshåndtering</b> .....	<b>23</b>
	<i>Professor, dr.med. Bobby Zachariae, Aarhus Universitet</i>	
<b>3</b>	<b>Behandling af stress</b> .....	<b>37</b>
	<i>Overlæge Bo Netterstrøm, Arbejdsmedicinsk Klinik, Hillerød Sygehus</i>	
<b>4</b>	<b>Den svenske model</b> .....	<b>47</b>
	<i>Freelancejournalist og forfatter Lis Lyngbjerg Steffensen</i>	
<b>5</b>	<b>Shell – et virksomhedsportræt</b> .....	<b>55</b>
	<i>PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning</i>	
<b>6</b>	<b>Mit liv som robot</b> .....	<b>65</b>
	<i>Anonym case</i>	
<b>7</b>	<b>Sundheds- og kompetenceledelse</b> .....	<b>71</b>
	<i>Professor, ph.d. Steen Hildebrandt, Handelshøjskolen i Århus</i>	
<b>8</b>	<b>Arbejdsliv, familieliv og stress</b> .....	<b>81</b>
	<i>Afdelingschef Agi Csonka, TDC</i>	
<b>9</b>	<b>Stresshåndtering på arbejdspladsen</b> .....	<b>91</b>
	<i>Afdelingsleder Mette Lohse, PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning</i>	
	<b>Illustrationer</b> .....	<b>97</b>