



Region Uppsala

Evenemang
med
Infoteket

Adhd och utmattning

En föreläsning om att behålla lågan utan att brännas ut

Hur hänger egentligen adhd ihop med en ökad risk för att drabbas av stress och utmattningstillstånd?

Psykolog Berkeh Nasri berättar om tecken på utmattning hos vuxna, om hyperfokus versus brist på återhämtning. Hon berättar också om verktyg för att förebygga och arbeta med utmattning.



Berkeh Nasri

Tid: Onsdag 23 september klockan 18–20.

Plats: Digital föreläsning. Du deltar via dator, mobil eller surplatta.

Information och anmälan: regionuppsala.se/infoteket/program eller via telefon 018-611 66 77.

Kostnadsfritt.

Alla intresserade är välkomna att delta.



Infoteket om funktionshinder
regionuppsala.se/infoteket