

## Kroppens Stressignaler

Kursen sker helt online i valfri studietakt.  
Omfattning ca 16 timmar.

### Kursinnehåll

Positiv stress  
Negativ stress  
Akut stressreaktion  
Posttraumatisk stressreaktion  
Stresshantering  
Hjärnan under långvarig stress  
Förebygga ohälsosam stress  
PTSD  
Dopamin, adrenalin, kortisol  
Kartläggning stress  
Folkhälsomyndighetens arbete  
Stresshantering  
Stresstest  
Övningar