

Pernille Thomsen: Børns mentale sundhed - Når nervesystemet er på overarbejde

Flere og flere børn og unge oplever et nervesystem på overarbejde. De har ondt i maven, sover dårligt, ryster, har svært ved at få vejret eller har måske ikke lyst til at komme i skole. I denne bog giver Pernille Thomsen en nem og forståelig forklaring på de fysiologiske fodspor, et presset nervesystem sætter i kroppen, og giver forslag til, hvordan et uroligt nervesystem kan bringes i ro.

Hippocampus – der betyder søhest på græsk – er et af de helt centrale områder i hjernen. Den er bl.a. ansvarlig for følelsesmæssig hukommelse og regulering. Hvis børn og unge udsættes for stress over tid, begynder søhesten (hippocampus) at fungere dårligere, og i værste fald skrumper den. Ved at nedsætte presset på nervesystemet gennem bl.a. fysisk aktivitet kan den komme til at vokse igen.

Børn med diagnoser er særligt udsatte, når det handler om at have et nervesystem, der kører alt for stærkt. Derfor har bogen et særligt fokus på børn med angst, autisme og ADHD.

Et af de symptomer, der er gældende for langt de fleste børn med overbelastede nervesystemer, er ondt i maven. Bogen indeholder et afsnit, der kun handler om ondt i maven, om hvordan psyke og soma påvirker mave-tarm-funktionen, og hvad der evt. kan gøres ved det.

Afslutningsvis er der et afsnit om skolevægring i et fysioterapeutisk perspektiv samt et afsnit, der giver et neurofysiologisk perspektiv på de udfordringer, der kan ligge i at være forældre til et barn i mistrivsel.

Bogen henvender sig til forældre, lærere, pædagoger, sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter, socialrådgivere, læger, psykologer og alle andre, der gerne vil have indsigt i, hvad et overbelastet nervesystem gør ved et barn.

Pernille Thomsen (f. 1967) er socialpædiatrisk fysioterapeut, master i sundhedspædagogik og ekstern lektor ved fysioterapeutuddannelsen.

Pernille arbejder til daglig på egen klinik, hvor der kommer børn med bl.a. stress, autisme, ADHD, angst og spiseforstyrrelser. Sammen med psykolog Charlotte Bjerregaard er hun forfatter til bestselleren *Du skal HUSKE at FODRE din SØHEST* (2017).

Pernille Thomsen:

Børns mentale sundhed

Illustreret af Thomas Hjorthaab

96 sider

Forlagets pris: 149,95 kr.

Udk. d. 10. marts 2022