

# Hjälp jag är utmattad

År 2015 drabbades båda vännerna Clara Lidström och Erica Dahlgren av utmattning. Sida vid sida hjälptes de åt att komma tillbaka. Genom skratt och gråt, genom terapi och antidepressiv medicin, genom frustration och framsteg.

Tillsammans har de nu skrivit Hjälp jag är utmattad. I boken har Lidström och Dahlgren utgått från vad de själva hade behövt läsa, både innan de blev utmattade och när de mådde som sämst.

I Hjälp jag är utmattad varvar författarparet sina egna erfarenheter och dagboksutdrag med samtal med forskare och psykologer i ämnet, konkreta tips på övningar vid utmattning och vad man som anhörig kan göra.

Denna välskrivna bok angriper ämnet väldigt brett, den är både teoretisk och personlig, den är både samhällskritisk och trösterik – en kombination som jag verkligen uppskattar. För när det gäller utmattning behövs alla perspektiv; "allt kan du inte förändra själv" behöver finnas bredvid "det blir bättre. Till slut blir det bättre".

Läsvärd för alla!

*Text: Linn Johansson*

Hjälp jag är utmattad

Clara Lidström & Erica Dahlgren

Norstedts