

Pressemeddelelse: Tidligere stressramt cand.it. og sygeplejerske hjælper i dag stressramte danskere under coronapandemien gennem podcast og terapi

Ved initieringen af den omtalte Sundhedsplatform i 2014 sagde IT-arkitekt og sygeplejerske Linda Præstholms krop fra. Hendes 70-timers arbejdsuger som IT-arkitekt på platformen, samt de mange komplikationer ved implementeringen af denne, gjorde hende syg med stress. I dag bruger hun sine erfaringer og viden til at oplyse og rådgive danskere om stress gennem podcasten **Samtaler om Stress** – hvor særligt stressramte danskere under coronapandemien har vist interesse.

Som en del af Lindas sygemelding i 2014 blev hun af sin læge henvist til psykologhjælp, der mente, at meditation og gravning i fortiden var kuren mod stress. Men efter 20 års erfaring med meditation vidste Linda, at dette ikke var løsningen. Og ligeledes forværrede det kun hendes stresstilstand at skulle grave i fortidens oplevelser og følelser. Fordi, som hun ved i dag, så kan det være skadeligt for en stresset hjerne at tale for meget, da nervesystemet skal have ro, når vi er stressede.

Efter tre år med sygemelding, fejlvejledning og behandling kunne Linda endelig erklære sig rask igen, men med en hjerneskade som mén. Hun kom aldrig tilbage til sit job, men lever i dag af at bruge sine erfaringer til at oplyse og rådgive om stress, nu med en uddannelse som stresscoach og traumeterapeut, og er producer og vært på podcasten Samtaler om Stress. I podcasten sætter hun fokus på de emner, oplevelser og følelser, man som stressramt går igennem. Dette gør hun alene og i samtale med eksperter. At give folk den vejledning og viden hun selv manglede, da hun blev syg, er missionen med 'Samtaler om Stress'. Og særligt nu, under coronapandemien, har Linda mærket, hvordan nedlukning af landet, hjemmearbejde og hjemsendelse af børn har påvirket danskerne. At arbejde hjemme og samtidig have børn hjemsendt fra skole er nemlig ikke en let sag – og det har for mange familier været en stressfaktor.

Samtaler om stress er ikke blot en podcast for dig, der er sygemeldt med stress, men også for dig, der gerne vil gøre dig klogere på stress, hvad det indebærer, hvilke symptomer, der findes, og hvordan stress eksisterer i alle afkroge af samfundet.

Samtaler om stress kan streames på Spotify, Apple Podcast, Podimo, Podtail og Youtube. For yderligere information kontakt PR-ansvarlig Adele Bennett-Larsen på pr-bennettlarsen@outlook.dk eller telefon +45 5355 9800.

