

**UPS &
DOWNS**

Manisch? Depressief?
Zo gek nog niet!

Ups & Downs Forum – 13 oktober 2018

Lezing Michael Portzky

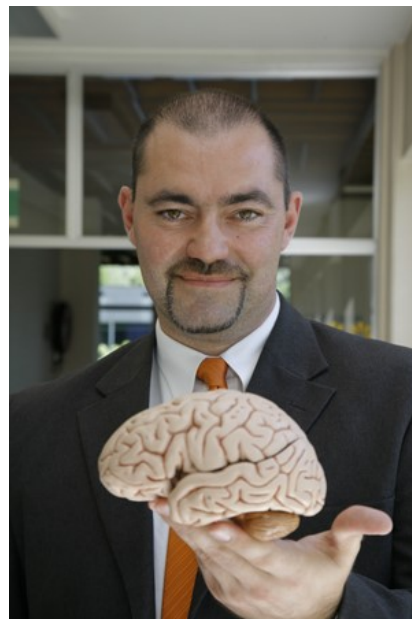
Mentale veerkracht, het verschil tussen lijden en leiden

Steeds meer zien we zorgwekkende cijfers verschijnen over de gevolgen van stress, soms vertaald in burnoutcijfers, depressiecijfers, zelfmoordcijfers, absenteïsmecijfers, enz. Cijfers die in Nederland en Vlaanderen trouwens weer aan het stijgen zijn!

Wat heeft er toch voor gezorgd dat dit van nature ooit positieve stresssysteem, dat ons geholpen heeft om het als soort te overleven, nu plots voor zulke nefaste gevolgen kan zorgen? Is iedereen even kwetsbaar?

Wat is mentale veerkracht, en hoe helpt dit tegen stress? Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en geest?

Een voordracht waardoor we hopelijk niet gestresseerd worden, en door de vele mediabomen het bos weer beginnen te zien.



Michael Portzky is klinisch psycholoog, neuropsycholoog, gezondheidszorgpsycholoog, docent diagnostiek, op de rol erkend gerechtsexpert psychodiagnostiek, en auteur van alle Nederlandstalige vragenlijsten inzake veerkracht, het 'palliatieve pallet' en het boek Veerkracht.