

EXAMENSARBETE

Våren 2016

Sektionen för Hälsa och Samhälle
Sociologi

Stress och hälsa

Hur stress byggs upp och hur en efterföljande kraschlandning i sjukskrivning upplevs

Författare

Johan Pettersson

Handledare

Gudmund Jannisa

Examinator

Eduardo Naranjo

Abstract

En deskriptivt baserad uppsats, med kortare semistrukturerade intervjuer online som komplement, för att ge ytterligare tyngd åt argumenten. Frågeställningarna som tas upp är huruvida väntan har samma innebörd idag som förr i världen? vilka olika faktorer kan exempelvis bidra till accelerationen i samhället idag? Hur och på vilket sätt påverkar dessa faktorer individen? Hur kan individen uppleva en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom? likheter/skillnader? Hur ser livet ut före resp. efter en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom? Hur påverkas synen på den egna hälsan av en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom? Hur kan man med enkla medel ta hand om sig själv och sin egen hälsa på ett fördelaktigt sätt?

Dessa frågeställningar har gett svaren att väntan inte alls har samma innebörd idag som förr i världen, att teknologi och informationsteknik rusar ifrån oss, sköljer över oss och gör att vi inte sällan drabbas av en kronisk distraktion, vilken i sämsta fall leder till en kraschlandning i sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom. Tiden före/efter en kraschlandning upplevs som väldigt kontrasterande och begreppet "hälsa" får oftast en helt annan innebörd efter en kraschlandning än vad den hade innan. Naturen själv och fysisk aktivitet är två av de mest hälsofrämjande företeelserna som finns och för att öka kunskapen och förståelsen för stress och utmattningssyndrom så är det viktigt att prata om det, inte skämmas för eller tysta ner det, gärna ta upp det redan i grundskolan och låta personer som själva kraschat i sjukskrivningar p.g.a. stress och utmattningssyndrom föreläsa och berätta om hur symtomen smyger sig på, vilka symtom det handlar om och vad som kan hända om man inte bromsar i tid.

Nyckelord

Stress, utmattningssyndrom, hälsa, kronisk distraktion, social acceleration

Innehållsförteckning

1, Inledning	4
1.1 Problemformulering och syfte	5
1.1.1 Begränsningar	5
1.1.2 Frågeställningar.....	5
2, Metod	5
3, Litteraturoversikt	8
3.1 Väntan.....	8
3.2 Social acceleration	8
3.3 Fast i en allt snabbare värld	10
3.4 När du kraschar.....	13
3.5 Kropp och själ hänger ihop	14
3.6 Att få balans i vardagen	14
3.7 Hälsan är viktig.....	14
3.8 Tips för att få en bättre hälsa	15
4, Resultat	17
4.1 Vila	17
4.2 Social acceleration	17
4.3 Högre krav på arbetsmarknaden kan bidra till ökat antal sjukskrivningar.....	17
4.4 en ständigt pågående distraktion	18
4.5 Ingen tid för återhämtning	18
4.6 Att lära sig hantera informations och teknologiströmmen.....	19
4.6.1 Mindfulness	19
4.6.2 Lär dig lyssna på din kropp och prata om psykisk ohälsa.....	19
4.7 Okunskapen i samhället är fortfarande stor	20
4.8 Kraschlandningen kom som en chock.....	20
4.9 Är stress och utmattningssyndrom vanligare idag än för tio-tjugo år sedan?.....	20
4.10 Kontrasten före/efter en kraschlandning	21
4.10.1 Symtom på stress.....	21
4.10.2 Vägen fram till sjukskrivning	22
4.10.3 Efter kraschen	23
4.10.4 Hälsan får en annan betydelse efter en krasch	24
4.11 Att få balans i livet.....	24
4.11.1 Enkla verktyg för att öka balansen.....	24
4.11.2 Låt hälsan ta tid	25
5, Diskussion	26
6, Sammanfattning	29
7, Referenser	31
7.1 Litteratur.....	31
7.2 Elektroniska källor	31
8, Bilagor	33
8.1 Intervjumall.....	33

1, Inledning

Lennart Bergström var en eldsjäl som brann för sitt jobb. Han var en riktig klippa på jobbet, ordnade allt, ställde alltid upp och kollegorna räknade alltid med honom om något inte var som det skulle. Då tänkte de att "äh, det där fixar ju Lennart".

Arbetet var tillika Lennarts stora hobby, han bodde nära detsamma och han fick ofta rycka in om det var något som skulle fixas, exempelvis en lastbil som skulle släppas in en tidig lördagsmorgon, vilket han inte hade något emot, för han tyckte ju att det var roligt, han trivdes med sitt arbete och likaså med att ha många bollar i luften. Han gillade kort sagt att omge sig med arbete, för det var det roligaste han visste.

När arbetet införde treskift ringde telefonen mer eller mindre oavbrutet, oftast för att det var nödläge på jobbet, men ibland bara för att kollegor ville prata lite.

Enda gången han riktigt kopplade av och stängde av telefonen var när han gick på hockey.

tiden gick och varningarna började dyka upp från närstående som tyckte att han jobbade för mycket, att han borde slappna av, inte ta på sig så stort ansvar och tänka mer på sig själv. Varningarna blev fler och fler, men Lennart lyssnade inte på det örat. Han var ju stresstålig, så det var inget fel på honom.

Tills en dag. 16 april tog det plötsligt stopp. Han vaknade först tidigt, efter att ha haft lite svårt att sova. Han låg och tänkte på allt som skulle göras på jobbet, somnade till slut om, men vaknade senare med en enorm huvudvärk. Han fattade ingenting, men släpade sig upp för att ta sig till köket och hämta några huvudvärkstabletter.

Han kom aldrig dit, utan föll ihop i trappen och låg avsvimmad, innan han till slut lyckades hämta några Ipren, ta sig tillbaka till sängen och somna om.

När han vaknade på nytt var det ännu värre, så han ringde till jobbet och sa att han blev lite sen den dagen. Efter att ha lagt på luren försökte han att läsa tidningen, men texten blev bara suddig när han försökte läsa. Trots det tog han sig till jobbet, men kunde inte läsa ritningarna ordentligt där heller. Ändå jobbade han sina tio timmar, åkte hem och nästa morgon var det ännu värre. Värk i armen, surrande i huvudet och kallsvett. Han ringde vårdcentralen och fick komma dit, göra massa prover och EKG, som inte visade något, men läkaren tog ändå in honom på sitt rum och sa "jag blir inte förvånad om du blir hemma ett halvår". Hon sjukskrev honom omedelbart. Lennart ringde då genast till jobbet och sa som det var, vad han hade varit med om och vad läkaren hade sagt. deras första fråga var "kan du inte vara med på inventeringen i alla fall, på fredag och lördag". De förstod inte vidden av det han nyss hade berättat. Han önskade att han hade säckat ihop på jobbet istället, så att kollegorna hade sett hur illa det var. Då hade de blivit skrämde och kanske förstätt lite bättre vad stress och utmattningssyndrom kan göra med kroppen och vad en kraschlandning i sjukskrivning betyder (Jönsson & Löfgren 2005, ss.60-61).

1.1 Problemformulering och syfte

Lennarts berättelse i inledningen är långt ifrån unik i dagens samhälle, där stress och utmattningssyndrom drabbar allt fler (selander 2015). Vi lever i ett allt högre tempo, där arbetet många gånger tar orimligt mycket tid och energi från oss, samtidigt som vi ofta vill vara alla till lags, ställa upp för både vänner, familj och kollegor. Tiden för den egna hälsan och för att ta hand om sig själv prioriteras hela tiden ner, då det hela tiden kommer annat i vägen som vi "måste" ordna innan vi kan få en lugn stund och bara vara. Att "bara vara" försvinner mer och mer ut ur våra liv och vi tenderar att hela tiden vilja göra någonting, att fylla varje timme, varje dag, med någonting meningsfullt, menar psykologen Agneta Sandström (Selander 2015). Sandström har också doktorerat i ämnet hälsa och där slagit fast att utmattningssyndrom ger mätbara förändringar i hjärnan när det gäller minne, uppmärksamhet och koncentration (Sandström 2010; Selander 2015).

1.1.1 Begränsningar

Det finns många aspekter av stress och utmattningssyndrom, många olika faktorer som kan vara av stor betydelse och som kan förklara en ständig acceleration i samhället och en samtidig nedprioritering av sig själv och sin egen hälsa, både på mikro och makronivå.

Uppväxt, värderingar från föräldrar och andra närstående, självbild och självförtroende är exempel på faktorer på mikronivå som jag kan tänka mig har betydelse för hur man ser på sig själv, sitt eget liv och hälsa senare i livet, produktion, ekonomi och ideal på makronivå.

Alla aspekter ryms dock inte i en uppsats som denna. Den här uppsatsen är därför begränsad till att först ge en översikt av hur accelerationen i samhället idag har byggts upp och byggs upp på makronivå, för att därefter enbart fokusera på mikronivå och att där beskriva och synliggöra hur stress exempelvis kan byggas upp, hur individen uppfattar och ser på en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom och hur synen på den egna hälsan påverkas av detta.

1.1.2 Frågeställningar

Huvudsakliga frågeställningar som behandlas är därför:

Vilka olika faktorer kan exempelvis bidra till accelerationen i samhället idag?

Hur kan individen uppleva en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom? likheter/skillnader?

Hur ser livet ut före resp. efter en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom?

Hur påverkas synen på den egna hälsan av en sjukskrivning p.g.a. stress och utmattningssyndrom?

Hur kan man med enkla medel ta hand om sig själv och sin egen hälsa på ett fördelaktigt sätt?

2, Metod

Detta uppsatsarbete utgår från en deskriptiv grund, där en litteratursökning (Ejvegård 2009, s.47) först genomfördes i samråd med ansvarig lärare, varifrån Bodil Jönssons Tio år senare (2010) och Tid för det meningsfulla (2012), Bodil Jönssons och Maj Roms Leva livet hela livet (2015), Bodil Jönssons och Orvar Löfgrens Att utmana stressen (2005), Åsa och Mats Ottossons Vardagshälsa, din guide till hälsa i vardagen (2010) och Carl-Göran Heidegrens Tid, sociologiska perspektiv (2014) plockades fram som grund till arbetet. Också Eva Wiklunds Det finns ingen gräns (2011) finns omnämnd i uppsatsen.

En deskriptiv metod innebär i korthet att man beskriver hur någonting fungerar eller går till, exempelvis hur ett land ser ut eller hur det styrs, hur ett beslut har kommit till, hur en målare blandar sina färger, eller som i det här fallet, hur stress byggs upp, vad som händer när det slutligen går för långt och hur synen på den egna hälsan därefter påverkas. Materialet från de olika litteraturkällorna har systematiskt gått igenom, all fakta har kategoriserats och sorterats, för att sedan slås ihop till en helhet och därigenom visa resultat. De fakta som har tagits fram är noga övervägda, för att på så sätt vara relevanta för syftet i uppsatsen (Ejvegård 2009, s.34).

Fyndens validitet, i det här fallet faktan från litteraturen, kan kontrolleras genom användande av olika informationskällor, vilket kallas datatriangulering och som då exempelvis kan röra sig om informantriangulering, där man samlar in material och information från olika informanter, precis som namnet antyder (Denscombe 2000, s.187). Så är också fallet här, där fem kortare intervjuer har genomförts för att ytterligare styrka faktan från litteraturen. Trianguleringen har alltså använts för att komplettera information från andra källor, i det här fallet litteraturen, vilket både ger en ökad säkerhet i dataunderlaget och ökad validitet i fynden och därmed möjligheten att bekräfta dessa (Denscombe 2000, s.189).

Intervjuerna har gjorts online via mailkorespondans eller via appen Messenger, vilken är kopplad till Facebook. Facebook var också plattformen där jag först lade ut en förfrågan om intervjuobjekt, då med kriterierna att gärna ha varit/blivit sjukskriven p.g.a. stress och/eller utmattningssyndrom. Det var således ett medvetet urval, då intervjuobjekten hade något speciellt att bidra med, en unik inblick (Denscombe 2000, s.251). Responsen var stor och jag fick snabbt ihop det antal intervjuer jag ville ha, 5st, varefter jag tyvärr fick tacka nej till flera ytterligare intresserade, då detta hade tagit för mycket och för lång tid.

Fem intervjuer genomfördes, Anna, Frida, Sara, Malin och Elin, varifrån vissa citat och stycken sedan har använts i själva uppsatsen, för att stärka validiteten och tillförlitligheten i litteraturens argument. Namnen på intervjuobjekten är fingerade, för att på så sätt skydda källorna.

Intervju ansikte mot ansikte har sina fördelar, men undersökningar har gjorts, vilka tydligt visar att personer svarar olika på frågor beroende på vem det är som ställer dem. Kön, ålder och etniskt ursprung är faktorer som inverkar på hur mycket information människor är villiga att ge och hur ärliga de är i sin information. Data påverkas med andra ord av intervjuarens personliga identitet. Det är inte identiteten i sig som spelar roll, utan vad den betyder för intervjuobjektet. Intervjuobjektet har, precis som alla andra, sina preferenser och förutfattade meningar, vilka troligtvis har en viss inverkan på möjligheterna att utveckla en god relation och tillit under en intervju. Detta får särskild betydelse när känsliga ämnen, såsom religion, inkomster eller personlig hälsa står i centrum av intervjun (Denscombe 2000, ss.243-246).

Att genomföra intervjuer online kan, enligt förespråkare för detta, minska denna påverkan. Det kan reducera den effekt som kultur och kön har på interaktionen, frånvaron av visuella leddtrådar kan göra att intervjuobjektets svar blir mindre påverkade av statusfaktorer, såsom ålder, kön, uttal och sociala klasstillhörigheter. Avsaknaden av en fysisk närvaro kan också göra intervjuobjektet mer behaglig till mods när han/hon besvarar frågor om mer känsliga ämnen och intervjuobjektet får inte minst mer tid för eftertanke och reflektion över frågorna, vilket kan förbättra kvaliteten på deras svar (Denscombe 2000, s.249).

Med detta i åtanke fann jag denna intervjumetod, intervjuer online, som både tidseffektiv och lämplig med tanke på vilket ämne som skulle diskuteras, den personliga hälsan.

Intervjuerna i sig har varit av s.k. semistrukturerat slag, vilket innebär att intervjuaren har en färdig lista med frågor och ämnen som ska diskuteras, precis som i strukturerade intervjuer, men med skillnaden att intervjuobjektet här tillåts att svara mer fritt, utveckla sina egna teorier och tala mer utförligt om de ämnen som intervjuaren tar upp. svaren är öppna och betoningen ligger på intervjuobjektet och dennes uppfattningar, erfarenheter och tankar i ämnet (Denscombe 2000, ss.234-235).

Reliabiliteten och validiteten för såväl litteratur som intervjuobjekt finner jag relativt god. Reliabiliteten anger tillförlitligheten i ett mätinstrument. Med validitet avses i forskningsyfte att verkligen mäta det som avses att mäta (Ejvegård 2009, ss.77, 80).

Tillförlitligheten i litteraturen är hög, då den dels är en tryckt källa, men också relativt aktuell sådan. Äldsta boken som behandlas i själva uppsatsen är från 2005 och den senast tryckta boken från år 2015. De behandlar det aktuella ämnet och därmed är validiteten hos dem också relativt stor. Också hos intervjuobjekten är reliabiliteten hög, då objekten själva har blivit eller är sjukskrivna p.g.a. en uppbyggd stress och en efterföljande kraschlandning. De vet med andra ord vad de pratar om.

När det gäller validiteten så kan den vara svår att kontrollera i intervjudata, i synnerhet när det gäller människors egna upplevelser och tankar, som här, men vissa kontroller går ändå att göra. Först och främst handlar det om att kontrollera intervjudatan med hjälp av andra källor. Ovan nämnda triangulering är därför en klar fördel. Att kontrollera intervjudatan med andra intervjuer, för att se om det finns överensstämmelser är också ett sätt att göra intervjudatan mer valid, liksom att kontrollera rimligheten i datan, i vilken utsträckning intervjuobjektet kan bedömas känna till och ha kunskap i det ämne som diskuteras, huruvida intervjuobjektet befinner sig i en sådan position att han/hon kan kommentera ämnet på ett välunderrättat och vederhäftigt sätt (Denscombe 2000, ss.265-267). Detta gör intervjuobjekten här i högsta grad. De befinner sig i en position där han/hon kan kommentera ämnet på ett välunderrättat sätt och hans/hennes kunskap i ämnet bör rimligen också vara god, eftersom att han/hon har varit/är sjukskriven p.g.a. utmattningssyndrom.

Kort sagt skulle man kunna säga att det här är en fenomenologiskt baserad uppsats. fenomenologi beskrivs ibland som en motsats till positivismen och betonar subjektivitet, beskrivning, tolkning och medverkan. Det har i allmänhet att göra med folks uppfattningar och åsikter, atityder och övertygelser, känslor och emotioner (denscombe 2000, s.109). Den fokuserar alltså på hur livet upplevs och är inte primärt intresserad av orsaksförklaringar, utan försöker istället ge en

beskrivning av de involverades förstahandsupplevelser av saker och ting (Denscombe 2000, s.110), vilket är fallet i det här uppsatsarbetet.

Motståndare till fenomenologin beskyller den för att "bara beskriva" företeelser, men så behöver inte vara fallet, menar Denscombe (2000, s.121), i synnerhet inte om fenomenologer går vidare till att utveckla förklaringar baserade på deskriptivt material, vilket också delvis är fallet i det här uppsatsarbetet.

3, Litteraturöversikt

3.1 Väntan

Carl-Göran Heidegren (2014, ss.14-15) hänvisar först och främst till den italienska sociologen Giovanni Gasparini, som urskiljde tre olika typer av väntan. Väntan som ett ovälkommet avbrott, exempelvis dötid mellan två sociala aktiviteter, väntan som meningsfullt tidsutrymme mellan två sociala aktiviteter, exempelvis som återhämtning där man lyssnar på musik eller bara tar det lugnt, och väntan som en i sig meningsfull och avrundad aktivitet för den enskilde individen, exempelvis inom vissa religiösa sammanhang, där just väntan ger livet dess djupare innebörd.

Heidegren (2014, s.13) menar vidare att förr i världen, innan klocktiden invaderade våra liv och samhällen, måste väntan ha varit en påtaglig del av vardagen. Jägaren väntade exempelvis tålmodigt på sitt byte, jordbrukaren väntade på det efterlängtrade regnet och sjömansustrun väntade på att hennes man skulle återvända från havet. Han menar vidare att väntan idag har övergått till något som helst inte bör finnas (Heidegren 2014, s.15). Hur länge står vi exempelvis ut med att vänta på att en hemsida ska laddas klart? Idag inger snabbhet förtroende, långsamhet skapar misstroende, vilket också är något som Bodil Jönsson (2010, kap. 2) reflekterar över när hon frågar sig själv vad vi egentligen hinner längta efter idag? Har längtansrymden försvunnit? Idag räknas milisekunder och spelar roll, menar Heidegren (2014, s.15). Heidegren (2014, s.79) menar att det t.o.m. finns undersökningar som visar hur mycket tid vi sparar genom olika stolsaktiviteter. Han menar att det tar 0,033min att resa sig från/sätta sig i en stol. Att vända sig i en snurrstol tar bara 0,009min och att flytta sig sittandes i stolen till ett angränsande bord e.d. tar bara 0,005min. Att vända sig i snurrstolen och rulla till ett närliggande bord går alltså snabbare än att resa sig från stolen, gå fram till bordet, gå tillbaka och sätta sig i stolen igen. Vänder man sig i stolen hundra gånger på en dag istället för att resa sig lika många gånger tjänar man alltså hela fyra minuter.

3.2 Social acceleration

Carl-Göran Heidegren (2014, ss.100, 103) menar att flera typer av social acceleration, då mängden av något ökar under en tidsenhet, ägde rum redan under decennierna kring sekelskiftet 1900-talet. En rad olika färdmedel trädde då in i människans liv. exempel på dessa var cykeln, bilen och spårvagnen, senare också flyget, vilka alla bidrog till att människan kunde förflytta sig snabbare än tidigare. Telefonen hade också uppfunnits i slutet av 1800-talet och skulle på sikt komma att revolutionera förmedlandet av nyheter. Idag, hundra år senare, finns de senaste nyheterna alltid gratis tillgängliga via nätet och man behöver inte längre vänta på tidningen till nästa dag för att läsa om något som hänt (Jönsson 2010, kap. 1).

Tekniken utvecklas i en rasande takt och i februari 2015 fanns det ca. 6000 hälsoappar till Iphone i USA (Jönsson & Rom 2015, kap. 14)

Accelerationen i samhället har alltså ökat enormt mycket och det förväntas bara gå ännu snabbare, menar Heidegren (2014, ss.112-113). Acceleration och komprimering av tiden går hand i hand, menar han. Den tid som finns till förfogande trycks ihop allt mer, till ett allt kortare intervall, till ett ögonblick. Våra livsperspektiv tenderar att bli allt kortare och förmågan att vänta samt villigheten att ta sig tid blir alltmer en bristvara. Det som går långsamt och tar tid betraktas som något som egentligen inte borde finnas (Heidegren 2014, ss.112-113).

Accelerationen i sig har en komplex förklaring som vi inte ska gå närmre in på här, men en del i den, den tekniska utvecklingen som har skjutit i höjden under de senaste åren, går att förklara med det som Bodil Jönsson (2010, kap. 2) pratar om, nämligen Morse's lag, alltså att någonting fördubblas i kapacitet vartannat år. Hon exemplifierar med datorn, vars prestanda exempelvis år ett är just 1. Två år senare är den 2. Ytterligare två år senare är den 4 och två år efter det är den 8. effekterna till en början är relativt små, men hoppar vi fram ett antal år så blir det exempelvis 32 det ena året, för att två år senare vara 64 och ytterligare två år senare hela 128. Utvecklingen går bara snabbare och snabbare, skillnaderna blir bara större och större.

Nya typer av tid har också vuxit fram i samband med den tekniska utvecklingen. Heidegren (2014, s.48) hänvisar exempelvis till den australiensiska medieforskaren Robert Hassan, som har myntat uttrycket "nätverkstid". Med det menar han alltså den digitalt komprimerade klocktiden, alltså olika händelser eller händelseförlopp som förr tog dagar eller timmar, men som nu bara tar minuter eller sekunder, tack vare att de med hjälp av ny teknologi komprimeras. Heidegren (2014, s.48) menar vidare att flöden skapar tidlös tid, medan platser är tidsbundna. Han menar också att mobil kommunikation och internet idag är något som "bara är". Det utgör en alltmer oundgänglig del av det normala livet. om man tar bort vissa delar av det känner vi en avsaknad av det, men om vi istället lägger till en ytterligare del av det i vår verksamhet känns det helt naturligt (Heidegren 2014, s.136).

Jönsson (2010, kap. 1) talar vidare om hur vårt samhälle har förändrats mellan år 1999 och 2009. Hon menar att tingen och teknologin i stor utsträckning bestämmer vad vi gör, hur vi gör det och hur vi förändras och lär oss. Hon jämför bl.a. digitaliseringen av bilder från år 1999 fram till år 2009 (Jönsson 2010, kap. 1). 1999 var digitalkameror fortfarande relativt ovanliga och mobiltelefoner med kamera var i det närmaste obefintliga, menar hon. faktum var att ordet "kameratelefon" inte blev officiellt förrän år 2001 (Jönsson 2010, kap. 1). Tio år senare går det att hantera alla bilder från nätet, minneskort eller mobiltelefoner. På Youtube, som Jönsson menar känns som att det alltid har funnits, men som i själva verket lanserades först år 2005 (Jönsson 2010, kap. 1), kan man se både professionella och amatörmässiga bilder och videor från hela världen. Jönsson (2009, kap. 1) menar vidare att om vi hade kunnat ta ett skutt från år 1999 fram till 2009 och där satt oss på ett kafé och lyssnat på folk runtomkring, då skulle vi förvånas över att de pratar rakt ut i luften (headset), vad de pratar om, vad de prioriterar, deras tidsuppfattning, förväntningar och mål.

Samtidigt är allt fler aktiviteter och verksamheter mindre tidsbundna än tidigare och därför mer tillgängliga än tidigare. Affärers öppettider, tjugofyratimmars gym och E-post är bara några

exempel på det. "Cityss that never sleep" blir allt vanligare, medan tidpunkter där "endast tomten är vaken" blir allt mer sällsynta (Heidegren 2014, ss.94-95). Jönsson (2010, kap. 1) menar dock Att förändringar i samhället och användandet av tekniska lösningar inte är något vi tänker på, för det sker ungefär samtidigt överallt. Det är först när vi kommer till ett annat land som antingen ligger långt före eller långt efter det egna landet som vi uppmärksammar skillnaderna.

Heidegren (2014, s.116) menar att sociala förändringar inte längre sker från en generation till en annan, utan inom en och samma generation, ibland t.o.m. flera gånger om. Det innebär exempelvis att kunskaper som man tillägnat sig tenderar att snabbt minska. Vad man lärde sig under sina tidiga yrkesverksamma år är nu inte längre gångbart, utan ytterligare utbildning krävs för att hålla kunskaperna uppdaterade. Det är en typ av vad Jönsson (2010, kap. 3) kallar "Rulltrappekunskaper". En typ av kunskap som är viktig och väldigt "inne" ena dagen, för att några dagar senare vara helt ointressant, ungefär som att den börjar längst ner i en rulltrappa, för att sedan färdas uppåt och när veckan är slut har den "rullat av" där uppe och är då helt ointressant (Jönsson 2010, kap. 3).

Uffe Enoksson (2005) är slutligen inne på hur arbetsmarknaden har påverkats av det alltmer uppskruvade tempot. Han menar att det finns en hel del forskning som visar på hur trycket på arbetsmarknaden under 1990-talet skruvades upp till en nivå som fick kännbara effekter bland arbetskraften (Enoksson 2005, s.134). Det är dock inte lika klarlagt vilka kvardröjande och långsiktiga problem som permanentats vad gäller fördelningen av lönearbete och välstånd hos befolkningen. Den etablerade arbetskraften inordnar sig i den delvis nya lönearbetsmodellen, med hårdare krav på effektivitet och hängivenhet till den grad att den riskerar att bli en tvångströja med utbrändhet, långtidssjukskrivningar och förtida pensioneringar som följd (Enoksson 2005, s.134), vilket leder oss in på nästa avsnitt.

3.3 Fast i en allt snabbare värld

Heidegren (2014, s.118) hänvisar först och främst till den tyske sociologen Hartmut Rosa, som menar att i takt med att tron på ett evigt liv efter döden går förlorad, så riktas fokus alltmer mot det enda liv vi har, alltså livet från vaggan till graven, där en grund till människans jäktade tillvaro ligger, enligt Rosa. Han menar nämligen att föreställningen om att ett gott liv är ett liv fyllt med händelser finns här. Heidegren (2014, s.77) håller med Rosa och menar att vi idag strävar efter ett så effektivt utnyttjande av den disponibla tid som finns, att det gäller att utvinna så många användbara stunder som det bara går, något som Åsa och Mats Ottosson (2010, s.8) håller med om. De menar att många av oss idag lever i ett högt tempo, där vi vill hinna med så mycket som möjligt. Vi vill ta hand om familj och vänner, samtidigt som vi gör ett bra jobb. Även om vi tycker att den här livsstilen är rolig och stimulerande så sliter den på kropp och psyke, menar de (Ottosson & Ottosson 2010, s.8).

De menar vidare att vi tål stress, men inte hela tiden. Vi behöver återhämtning mellan varven. Problemet idag jämfört med förr om åren är att det som stressar oss inte är ormar eller andra farligheter i naturen, utan snarare känslan av att stå mitt i en aldrig sinande ström av information som kräver vår uppmärksamhet, flåset i nacken från egna och andras prestationskrav. Det är kris på jobbet eller kris hemma, i värsta fall båda två samtidigt. Det är alldeles för långa listor med allt för många "måsten" som ska hinnas med på allt för kort tid. Kroppen reagerar då som den alltid

har gjort, stresshormonerna flödar, hjärtat rusar och larmet ringer i det undermedvetna och kroppen är stridsberedd dygnet runt (Ottosson & Ottosson 2010, s.8).

Åsa och Mats Ottosson fortsätter med att räkna upp några andra vanliga kroppsliga stressrelaterade symtom. Det handlar om höjt blodtryck, förhöjda blodfettsnivåer, övervikt och fetma, metabolt syndrom (förstadium till diabetes typ två), sömnrubbningar, utmattningssyndrom (utbrändhet och depression), försämrat immunförsvar, problem med magen och värk i kroppen (Ottosson & Ottosson 2010, s.50), vilket också är något som Orvar Löfgren (2005, ss.77, 83) skriver under på. Han tillägger också att smärtor, sömnlöshet och trötthet ofta håller uppe stressnivån. Ju mer stressad, ängslig eller kontrollerad en person är, desto mer avspeglas det i kroppen, genom stelhet, spänning eller ytlig andning (Löfgren 2005, ss.77, 83). Man upplever inte sällan en nedsatt koncentrations och minnesförmåga menar Löfgren vidare, vilket också Jönsson och Rom (2015, kap. 34) håller med om. Avslutningsvis så är yrsel och svårigheter att styra kroppen inte heller ovanligt, liksom smärtor i axlar, bröst och nacke. Sammanbitna käkar, uppdragna axlar, fastlåsta leder, spända muskler och skev kroppshållning är inte heller ovanliga symtom (Löfgren 2005, ss.77, 83).

Ingrid Röder (2005, s.90) menar att för att en människas kropp ska kunna fungera bra måste hennes olika delar kunna samspela till en helhet. Vid akut stress kan hon behöva stänga av vissa delar för att alls klara situationen, t.ex. ignorera trötthet eller smärta. Vid långvarig stress blir detta tillstånd permanent.

Heidegren (2014, ss.116-117) pratar också om en högre hastighet i levnadstempot, vilken han menar rent objektivt tar sig uttryck i att antalet handlingar och upplevelseepisoder inom en given tidsenhet ökar, d.v.s. att dessa episoder avlöser varandra i ett allt snabbare tempo, vilket rent subjektivt ger känslan av att tiden inte räcker till och en därav betingad stress. Det senare tar sig uttryck i att tvångsmässigt anpassa sig till en allt mer föränderlig värld. Många människor upplever idag att allt mer av deras tid går åt till att koordinera och synkronisera saker som måste göras, samtidigt som det finns allt mindre tid för det som de egentligen skulle vilja göra (Heidegren 2014, ss.116-117).

Gunilla Brattberg (2005, s.114) konstaterar att dygnet har 24 timmar. En människa behöver i snitt 9 timmars sömn. Kvar finns då 15 timmar. Heltidsarbete innebär 8 timmar. Kvar finns 7 timmar. Matlagning (tre mål + två mellanmål) tar 4 timmar. Kvar finns 3 timmar. Transporter till och från arbete eller aktiviteter tar 1,5 timmar. Kvar finns 1,5 timmar. Motion tar 0,5 timmar. Kvar finns 1 timme. Den timmen ska räcka till hushållsgöromål, skötsel av hus, trädgård, bilar, djur, umgänge, hobbies, tid för eftertanke, kärlek m.m (Brattberg 2005, s.114).

tillbaka till Heidegren (2014, ss.135-137), som menar att vi blir distraherade av omvärlden. distraktion generellt sett syftar till en oförmåga att fokusera uppmärksamheten på en viss sak, så länge som saken kräver. Att bli distraherad innebär att andra saker kommer emellan, fångar och avleder vår uppmärksamhet. Fokus flyttas från en sak till en annan, utan att vi förmår dröja kvar vid det vi skulle fokusera på från början (Heidegren 2014, ss.135-137). Det finns en tes om att det är just det som sker i och med dagens utvecklade kommunikations och informationsteknologi. människor idag förväntas, försöker och till slut tvingas anpassa sig till alltmer svindlande hastigheter (Heidegren 2014, ss.135-137). Information och kommunikation sköljer över oss i ett

allt snabbare och högre tempo och anpassningen till detta lyckas vi allt sämre med, med en kronisk distraktion som följd, vilken överstimulerar våra sinnen (Heidegren 2014, ss.135-137).

Detta ständiga bombardemang av våra sinnesintryck måste på något sätt hanteras. Det gör vi genom att utveckla vanor och rutiner, men vad som har hänt under modern tid är att teknikutvecklingen har sprungit ifrån vad människan är i stånd att hantera (Heidegren 2014, ss.135-137), se Morse's lag ovan.

Jönsson (2010, kap. 3) är inne på samma spår som Heidegren, men uttrycker det som att vi idag pendlar mellan ökad ytlighet och fördjupad koncentration. den ökade ytligheten, menar hon, bottnar i stress, ständiga störningar och tankekollisioner. Hon varnar för att det kan bli så illa att vi till slut inte orkar gå till botten med något alls, eftersom det hela tiden är så mycket annat som tränger sig på (kronisk distraktion). Livets finare nyanser går , som Ingrid Röder (2005, ss.96-97) skriver, förlorade, eftersom att förmågan till självreflektion och närvaro försvinner och glädjen inför livet försvinner därmed också. Hon menar att all energi istället används för att överleva, för att klara en vardag som är färglös och besvärlig.

Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.58, 67, 70, 74) är också inne på samma spår som Heidegren och beskriver en vanlig stressig dag med att mobiltelefonen ringer, mail och sms svämmar över i inboxarna och väntar på svar, helst omedelbart, samtidigt som reklam via reklampelare, TV och andra medier möter oss i en utsträckning som aldrig förr. Det är svårt att hantera denna flodvåg av intryck och information som sköljer över oss. Antingen hoppar man allt snabbare mellan intrycken och sysslorna, vilket riskerar att göra tiden sönderstyckad och uppmärksamheten ryckig, precis som Jönsson (2010, kap. 3) är inne på, eller så måste man välja och välja bort, prioritera och inse och acceptera att man missar somligt, för att i gengäld få en lugnare livsstil (Ottosson & Ottosson 2010, ss.58, 67, 70, 74).

Det är dock lättare sagt än gjort, menar Åsa och Mats Ottosson, för tempot är högt, vi störs ofta och vi får allt svårare att hålla fokus på en sak i taget (Ottosson & Ottosson 2010, ss.58, 67, 70, 74). För många har det helt enkelt blivit svårt att vara i nuet och här menar socialantropologen och tidstänkaren Thomas Hylland Eriksen att man måste våga bestämma sig, göra aktiva val och hålla fast vid det man tycker är viktigt i livet för att kunna skydda sig mot de 99,99% av all information som sköljer över oss, men som vi egentligen inte vill ha. Det är ett av det moderna livets svåraste konststycken, menar han (Ottosson & Ottosson 2010, ss.58, 67, 70, 74).

Det finns dock knep att ta till för att öka chanserna till att lyckas. Mindfulness kan exempelvis vara ett bra hjälpmedel för detta. Mindfulness hjälper oss att bli mer fokuserade på nuet och mer uppmärksamma på oss själva. ett exempel på när mindfulness kan vara nyttigt är när man inte känner hur det goda rödvinet smakar, för tankarna är långt bort i en konflikt på jobbet. Nuet äger rum, men man är inte där och när man är frånvarande i tankarna går tiden snabbt, den rusar förbi utan att göra avtryck (Ottosson & Ottosson 2010, ss.58, 67, 70, 74).

Jönsson (2005, s.39) har en liknande syn som ovanstående, men menar att stress i många fall inte är något annat än ett relativt funktionshinder, man är "stresshindrad", på samma sätt som man kan ha en syn eller hörselnedsättning. Så länge man sitter i en soffa märks inte rörelsenedsättningen och i ett kolsvart rum märks inte synnedsättningen. På samma sätt märktes inte stresshindret så länge omvärlden stod för rytm och rutin. Det märktes inte vilken den egna

rytmhållningsförmågan var, men när var och en nu ska sätta sin egen rytm och rutin blir detta förödande för de som har en svag rytmhållningsförmåga. att det numera har blivit en av våra mest vanliga nedsättningar beror inte på att människan har ändrat sig, utan på att vi har skapat oss en omvärld som allt fler inte förmår att hantera, menar hon (Jönsson 2005, s.39).

Heidegren (2014, ss.142-143) frågar sig om det går att skönja något ljus i denna tunnel. Så mycket verkar stå klart som att det inte råder några tvivel om att det finns ett utbrett och upplevt behov av mindre hets och stress på mikronivå, att kunna slingra sig ur accelerationssykelns järngrepp. Spavistelser, meditativ träning och "hitta dig själv-kurser" syftar alla till detta, menar han. Samtidigt tynger våra levnadsomständigheter ner oss, ropar åt oss att vi inte har något annat val än att fortsätta på den inslagna vägen. Den enda vägen att gå är att i så fall skruva upp tempot ytterligare (Heidegren 2014, ss.142-143).

3.4 När du kraschar

Till slut, när tempot blir för högt och kroppen inte orkar mer, då kraschar man. Orvar Löfgren (2005, ss.62, 95) menar att ett slående drag som ofta återkommer är den dramatiska scenförändringen som sker i samband med en krasch. Innan kraschen har man upplevt sig som starkt engagerad i sitt arbete, nästan gift med detsamma. Man har jobbat alltmer intensivt, fått nya arbetsuppgifter och haft svårt att säga nej, men samtidigt känt en stolthet över att kunna klara allt. Man har sällan eller aldrig varit sjukskriven innan, men i takt med ökad arbetsbelastning känt sig mer och mer irriterad och haft sömnproblem, vaknat tidigt om morgnarna och funderat över allt som ska lösas. Jobbet har invaderat de flesta av dygnets timmar och kanske har man t.o.m. försummat sitt "andra liv" (Löfgren 2005, ss.62, 95).

Vägen fram till sjukskrivningen kan vara lång, menar Löfgren (2005, ss.62, 95), som en smygande överbelastning, där den "goda stressen", entusiasmen och glädjen i att göra ett bra jobb efterhand har ersatts av en mer negativ stress, där man ofta gjort sig döv inför andras varningar. Löfgren menar kort sagt att kroppens fysiologiska signaler har ignorerats eller förträngts under mycket lång tid. Till slut kommer en situation som får bägaren att rinna över. Man har då varit på väg in i krisen länge, men så kommer en situation som utlöser det hela.

Kontrasten mellan "före" och "efter" är ofta skarpt polariserad, menar Löfgren vidare. Före är man okänslig för den egna kroppen, inne i ett högt tempo och tydligt framåtorienterad. Efter är man å andra sidan ofta överkänslig för den egna kroppen. Kroppen töms på energi och det är ingen ovanlighet att man upplever sig ha förlorat livets mening. senare är man ofta livrädd för att fastna i samma jobbfälla igen. Man är rädd för återfall och att inte räkna till, Farhågor som bör tas på största allvar, menar Löfgren, då en person som vid första ögonkastet kanske ses som besvärlig eller hopplös i själva verket är rädd och osäker. Det är mycket viktigt att inte undervärdera personens rädsla och ångslan för att misslyckas igen. Han/hon har varit med om att bryta samman under press (Löfgren 2005, ss.64-65, 75).

I samband med en krasch kan man känna av det som Heidegren (2014, s.144) menar att Burenstam-Linder redan på sin tid såg framför sig, nämligen ett slags tillnyktringsfas, där frågan om vad som egentligen är eftersträvansvärt i våra liv blir alltmer central. Vad är egentligen poängen med ett ännu större, ännu mer eller ännu snabbare någonting? På vilket sätt gör detta våra liv bättre? PÅ vilket sätt berikar det våra liv (Heidegren 2014, s.144)?

3.5 Kropp och själ hänger ihop

Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.8, 16, 24) menar att ju fler forskningsresultat som kommer fram i ämnet hälsa, desto tydligare blir det hur kropp och själ hänger ihop. Hur vi tänker och känner, äter och dricker, rör oss eller inte, röker eller inte, om vi kan hitta tid för återhämtning mellan varven, hur vi sover, våra hormoner, sjukdomar och hur vi åldras. Allt hör ihop för hur vi långsiktigt ska kunna hitta en balans i vårt vardagsliv. De menar också att hur vi lever påverkar hur vi tänker och hur vi tänker påverkar hur vi mår. alla faktorer hänger ihop, menar de. Äter man exempelvis fel sover man sämre. Sover man sämre blir man mer känslig för stress. Vid en högre stressnivå blir man mer sugen på mat som innehåller mycket socker. Äter man sådan mat tar det emot att motionera. för lite motion resulterar i fettlagringar på magen, vilken gör att man sover sämre, får högre blodtryck och blir mer hungrig. Den onda cirkeln är sluten (Ottosson & Ottosson 2010, ss.8, 16, 24). Den goda cirkeln är precis tvärtom. Man äter rätt, ser till att hantera stressen genom att aktivt välja bort vissa saker och därmed sova bättre (Ottosson & Ottosson 2010, ss.8, 16, 24).

3.6 Att få balans i vardagen

Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.54-55) påpekar att det inte är nyttigt i längden att vara duktig och ihärdig från morgon till kväll. Ändå är det lätt att det blir så, menar de. Vi kanske tänker att vi borde vila lite, men vi biter istället ihop och säger till oss själva att "bara den här perioden är över så blir det lugnare, då ska jag vila". Problemet är att om man skjuter avkopplingen och vilan framför sig är det svårt att hinna ikapp den, menar de vidare. Det kommer allt som oftast något nytt emellann, ett nytt projekt på jobbet, ny tvätt som ska tvättas och vikas. Det bildas en obalans (Ottosson & Ottosson 2010, ss.54-55).

För att få balans i livet behöver vi återhämta våra krafter. det kan handla om att bara sitta stilla och andas en stund eller att ägna sig åt någonting enbart för sin egen skull. Att göra detta i en extra avstressande miljö är därför inte helt fel. Naturen självt är en sådan miljö (Ottosson & ottosson 2010, ss.54-55), mer om det längre fram.

3.7 Hälsan är viktig

Hälsan är sjukdomarnas motsats, menar Jönsson och rom (2015, kap. 1). De menar att när den finns på plats, då märks den inte, den bara finns där. Den upplevda hälsan finns alltid med i bilden, oavsett vad vi ägnar oss åt och därför behöver alla individer uppmärksamma hälsan på alla tänkbara sätt, menar de. Det är bara du som känner din kropp och dess reaktioner 24/7, bara du själv som låter dig påverkas av den och som själv kan påverka den. Ingen annan kan ta hand om din hälsa åt dig, menar Jönsson och Rom (2015, kap. 1). Jönsson (2010, kap. 8) jämför hälsa med kondition. det är inget vi kan göra en gång och sedan är det bra. Nej, precis som med kondition måste hälsan underhållas. Den påverkas inte bara av våra mat och sovvanor, utan även av vår stressnivå och vår framtidstro (Jönsson 2010, kap. 8). I idealtillståndet reglerar hälsan sig själv, menar Jönsson (2010, kap. 8), men ibland händer det att vi hamnar så långt ifrån vår jämnvikt att kroppen inte förmår vara sin egen hälsoreglerare. Då kan det vara nödvändigt med objektiva mått, vilka kan fungera som en startpunkt för samtal kring vad som kan krävas för att hitta tillbaka till det tillstånd där hälsan reglerar sig själv. ibland är det svårt att själv känna effekten av

förändringar i livsstilen, men blir värdena bara uppmätta och på så sätt synliggjorda för oss, då kan de ändå påverka vilka val vi gör och varför vi gör dem (Jönsson 2010, kap. 8).

3.8 Tips för att få en bättre hälsa

Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.8, 10) menar att om vi vill uppnå en bättre hälsa är ett tydligt mål och en struktur med bl.a. en handlingsplan dit viktig. Med ett rätt formulerat mål ökar motivationen och ger också draghjälp i rätt riktning. Exempel på ett bra mål är ett mätbart eller tidsbestämt mål, ett "smart" mål som är lätt att stämma av. De menar att varför det kan vara så svårt att lyckas med att få en bra hälsa kan bero på att man vill för mycket på en gång, man siktar för högt och vill att det ska bli bra "nu", målet är för högt uppsatt (Ottosson & Ottosson 2010, ss.8, 10). Motivationen är det viktigaste av allt när det gäller att få en bättre hälsa, menar de vidare. Viktiga frågor är då "har jag tillräcklig kunskap för att kunna genomföra den här förändringen?" och "kan jag tänka mig att den här förändringen blir en del av min vardag?". andra viktiga frågor att ställa sig själv när man reflekterar över sin egen hälsa och sin egna livsstil är enligt författarna "vad är viktigt för mig?", "När mår jag som allra bäst?", "Vilka människor får mig att må bra?" och "Vad händer om ja säger nej till något som jag egentligen inte vill eller hinner göra?" (Ottosson & ottosson 2010, ss.8, 10).

Ovan nämnda behöver inte nödvändigtvis vara några stora förändringar. Heidegren (2014, s.133) reflekterar över ämnet och menar att fest, dans och lek i huvudsak utgör motbilder till den jäktade och hektiska vardag som i regel fyller våra liv till bredden och att det därför är viktigt att bygga in öar av långsamhet i sin vardag och inte minst att inse att alla val utesluter andra saker (Heidegren 2014, s.150).

Andra vardagliga inslag som kan påverka hälsan positivt är att "bara vara", något som Jönsson (2010, kap. 10) tycker att vi har blivit bättre på att göra sedan 1999. Att exempelvis sitta och blicka ut över havet med en god vän, eller att ha en stor kaffe framför sig så att stunden med kaffet måste bli minst en halvtimme. Alla sinnesintryck från naturen är andra hälsofrämjande punkter. Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.35, 51, 55) menar att naturen lugnar och stärker oss. Att stanna upp och titta på hur trädens grenar rör sig i vinden, hur molnen förflyttar sig över himlen, gå barfota i gräset, vandra längs stranden, leta strandfynd och lyssna på vågorna mot land, ta en promenad i naturen en ljus sommarnatt, titta in i en lägerelds lågor eller gå upp riktigt tidigt och höra dagen vakna har också en lugnande och avslappnande effekt på oss och är därför ingen dum idé (Ottosson & Ottosson 2010, ss.35, 51, 55).

Att äta gott och nyttigt, motionerar regelbundet, umgås med vänner och inte minst träffa husdjur gör också att vi tål stressen bättre. Det sistnämnda kan vara rena rama medicinen mot stress (Ottosson & Ottosson 2010, s.83). Djuren sprider en känsla av trygghet omkring sig och när vi träffar ett vänligt sinnat djur sjunker blodtrycket och att exempelvis ha en spinnande katt i knät aktiverar kroppens lugn och ro-system, vilket reparerar kroppen, genom att bl.a. frisätta rogivande och smärtlindrande hormoner. När vi känner lugn och ro slår hjärtat lugnare, blodtrycket sjunker, musklerna slappnar av och mage/tarmar återupptar sin verksamhet. Då är det inte längre stresshormon som styr, utan ämnen som gör oss lugna och vänligt inställda till vår omgivning (Ottosson & ottosson 2010, s.51).

Fysisk aktivitet är dock nästan ett oslagbart verktyg för den som vill må bättre och få ett friskare liv, menar Åsa och Mats Ottosson (2010, ss.28, 30, 32). De menar att all rörelse, från att ta trappan istället för hissen, till att köra Vasaloppet, gör nytta. Måttlig motion i vardagen halverar risken för hjärt/kärlsjukdomar, stärker skelettet och minskar risken för bröst och tjocktarmscancer, menar de. För att komma igång med vardagsmotionen är det bra att sätta upp rimliga delmål och mål för just dig, tänka långsiktigt och att lyssna på andra, ta in tips och råd från dessa, men utgå alltid från dig själv, att börja träna lätt och att vänja kroppen vid den fysiska ansträngningen (Ottosson & Ottosson 2010, ss.28, 30, 32). Författarna hänvisar också till en studie i USA, vilken syftade till att visa på att motion kan fungera lika bra mot depression som antidepressiv medicin, vilket också är något som simmaren Anders Olsson håller med om. Han menar att han mår bättre av all träning än vad han någonsin har gjort av alla tabletter (Wiklund 2011, s.108). Motionen i ovan nämnda studie rörde sig här om ca. trettio minuters promenad/jogging tre dagar i veckan. Studien visade att ungefär hälften av deltagarna i de båda försöksgrupperna blev bättre av sin resp. metod, men att risken för återfall var mindre hos den motionerande gruppen än hos den medicinerande gruppen (Ottosson & Ottosson 2010, s.19).

4, Resultat

4.1 Vila

Vi kan först och främst i all korthet notera att begreppet "väntan" har en helt annan innebörd idag jämfört med förr i världen. Förr i världen var väntan något naturligt, alla väntade, mer eller mindre, på ett eller annat sätt. Jägaren väntade på sitt byte, jordbrukaren på att regnet skulle komma och sjömanshustrun väntade på att hennes man skulle komma hem. Väntan fanns mer eller mindre alltid med i bilden. Idag är väntan något som helst inte bör förekomma. Snabbhet inger idag förtroende, långsamhet och väntan skapar misstroende. Vi vill att allt ska hända "nu", vi vill inte vänta på någonting och t.o.m. milisekunder räknas, för att göra vårt tidsutnyttjande så effektivt som möjligt, det gäller helt enkelt att utvinna så många användbara stunder som det bara går utifrån den disponibla tid som vi har att tillgå.

4.2 Social acceleration

Detta leder oss in på nästa punkt, den sociala acceleration som fortskrider i samhället idag, där vi lever i en tillvaro som snurrar allt snabbare runtomkring oss, där vi själva numera måste bestämma och hålla vår egen rytm, där vi ska hinna med mer och mer, trots att tiden fortfarande är densamma som den alltid har varit. Antalet handlingar och upplevelseepisoder inom en given tidsenhet ökar, de avlöser varandra i ett allt snabbare och högre tempo, vilket gör att känslan av att tiden inte räcker till växer sig allt större, varifrån en betingad stress sedan infinner sig.

Redan i början av förra århundradet gick det att se vissa tendenser till att samhället började gå allt snabbare. Nya kommunikationssätt såsom bil, cykel och senare också flyg blev vanligare runtomkring oss och idag, hundra år senare, finns de senaste nyheterna alltid tillgängliga för oss så fort de publiceras via Internet.

Teknikutvecklingen går bara snabbare och snabbare, tack vare, eller p.g.a. Morse's lag, vilken gör gällande att tekniska lösningar dubblar sin kapacitet inom loppet av två år. Det är dock inget vi tänker på i vardagen, eftersom det mer eller mindre sker samtidigt överallt runtomkring oss.

Teknologin kan alltså sägas ha en stor betydelse till känslan av en allt snabbare snurrande värld och det tycks bara som att den kommer snurra ännu snabbare, samtidigt som sociala förändringar numera inte sker från en generation till en annan, utan snarare inom en och samma generation och ibland t.o.m. fler gånger inom samma generation.

Tingen och teknologin kan sägas i hög grad bestämma vad vi gör och hur vi gör det. Exempelvis så tillät teknologin i slutet av 1990-talet högst begränsad digital behandling, men tio år senare finns det digitala kameror i var och varannan mobiltelefon och det går att se filmer, klipp och händelser från hela världen via Youtube, samtidigt som tjugofyrtimmars gym, E-post och affärers öppettider bidrar till städer som ständigt är i rörelse och som aldrig sover.

4.3 Högre krav på arbetsmarknaden kan bidra till ökat antal sjukskrivningar

1990-talet var också årtiondet då trycket på arbetsmarknaden skruvades upp till en nivå som fick kännbara effekter bland arbetskraften, men vilka mer permanenta och kvardröjande problem som det bidrog till är inte lika känt, men klart är att arbetskraften idag inordnar sig i den delvis nya lönomodellen, där det ställs högre krav på individen, både när det gäller effektivitet och hängivenhet, vilket Uffe Enoksson menar kan få följder som långtidssjukskrivningar och t.o.m. förtidspensioneringar.

Det är också något som i stort sätt alla intervjuobjekt mer eller mindre håller med om. Sara menar exempelvis att en av de huvudsakliga faktorerna till att hon till slut kraschlandade i en längre sjukskrivning var arbetsplatsen, där hon upplevde att det var för få anställda i förhållande till arbetsbördan. Frida hade två jobb under en period, där det ena av dessa innebar jobb på olika plats varje vecka, vilket bidrog till mycket resande och ingen riktigt fast punkt, Malin jobbade sextio timmar i veckan under en period, varefter hon började att studera helfart, samtidigt som hon jobbade extra som butiksbiträde och drev ett eget företag, Elin jobbade så mycket extra hon bara kunde under sin gymnasietid, för att kunna finansiera sitt stora intresse, hästarna, och fortsatte efter studenten att arbeta, samtidigt som hon träffade en kille och blev mamma. Ekonomin var dålig och efter mammaledigheten arbetade hon först dubbelt på två olika restauranger, varefter hon påbörjade en ny anställning som frukostvärdinna, vilket innebar tidigar morgnar och att hon fick gå upp runt 03:45-04:00 varje dag, för att hinna ta sig till jobbet som började 05:30. Hon kände också stor press på jobbet genom det stora ansvar hon hade. Senare under en period, då hon hade fött sitt andra barn, jobbade hon ca. femtio timmar i veckan, på fyra olika extrajobb, i rädsla för att inte veta hur nästkommande månad skulle se ut med jobb och inkomst och Anna är också inne på att arbetet spelar roll, både vilket arbete hon har, men även vilka personer som finns runtomkring henne, både kollegor och privat.

4.4 en ständigt pågående distraktion

Det är inte allt för ovanligt att vi idag lever i en ständigt pågående distraktion, vilken då alltså tenderar att bli kronisk. Andra saker kommer emellan det som vi egentligen vill fokusera på, tar vår uppmärksamhet och vårt fokus så att vi blir distraherade och vi har många gånger svårt att leva i nuet.

Vi vill både ta hand om vänner och familj, samtidigt som vi vill göra ett bra jobb, men mobiltelefonen ringer hela tiden och inkorgarna svämmar över av mail och SMS, vilka gör vår uppmärksamhet och vårt fokus ryckigt. Vi pendlar hela tiden mellan ökad ytlighet och fördjupad koncentration, hoppar hela tiden, i ett allt högre tempo, mellan olika intryck och sysslor, vilket kan sluta med att vi inte orkar fördjupa oss i någonting alls, eftersom att vi hela tiden blir störda och distraherade av något annat, inte minst av reklam från både TV, radio, reklampelare och andra medier.

Vi förväntas, försöker och till slut tvingas anpassa oss till alltmer svindlande hastigheter när det gäller information och teknologi runtomkring oss, vilket vi bara lyckas sämre och sämre med, då teknologin har sprungit om oss och hela tiden utvecklas i en takt som vi inte förmår att hantera. Livets finare nyanser försvinner, liksom förmågan till självreflektion och närvaro. All energi går istället åt till att bara överleva och klara av dagen.

4.5 Ingen tid för återhämtning

Vi upplever att allt mer av vår tid går åt till att koordinera och synkronisera saker som måste göras, samtidigt som det finns allt mindre tid för det som vi egentligen skulle vilja göra. Vi behöver egentligen helt enkelt slappna av och återhämta oss mellan varven, men skillnaden mot förr i världen, då hoten som triggade våra stressormoner utgjordes av farliga ting i naturen, är att det som idag stressar oss istället är en aldrig sinande ström av information och de samtidigt prestationskraven från både oss själva och vår omgivning, inte minst i form av arbete och ekonomi, vilket Elin menar styr hälsan väldigt mycket. Låga löner och dålig möjlighet till ändrade arbetsförhållanden bidrar till en konstant inre stress som är väldigt skadlig och möjligheten till återhämtning är väldigt liten, då man inte vågar lita på att det ska lösa sig ekonomiskt att "få vara sjuk" och faktiskt få möjlighet att bli helt frisk igen, menar hon.

Denna ständiga stress, press och krav på oss själva finns runtomkring oss, hela tiden, dag efter dag. Vi sover i snitt nio timmar om dygnet, arbetar åtta timmar, pendlar till/från arbetet ca. nittio minuter, ägnar oss åt motion i trettio minuter och lagar hela dagens mat i ca. fyra timmar. Kvar finns då en timme, vilken ska räcka till hushållsgöromål, skötsel av hus, trädgård, bilar, djur, umgänge, hobbies, tid för eftertanke, kärlek m.m. Det finns helt enkelt ingen tid för återhämtning eller vila och kroppen är istället stridsberedd dygnet runt.

4.6 Att lära sig hantera informations och teknologiströmmen

Att klara av och hantera all denna aldrig sinande informations och teknologiström är ett av de absolut svåraste konststyckena i det moderna livet, menar socialantropologen Thomas Hylland Eriksen. Han menar att vi måste lära oss att välja och välja bort, hålla fast vid vad som är viktigt för oss i livet, att prioritera vad vi vill hinna med och att acceptera att vi missar somligt, för att i gengäld få en lugnare livsstil och på så sätt skydda oss själva mot de 99,99% information som sköljer över oss, men som vi egentligen inte vill ha och som i värsta fall kan leda till en kraschlandning när kroppen inte orkar mer.

4.6.1 Mindfulness

Det är dock lättare sagt än gjort, men det finns hjälpmedel att ta till för att underlätta detta, menar Hylland Eriksen. Mindfulness är ett sådant knep. Mindfulness hjälper oss att bli mer fokuserade på nuet och att vara mer uppmärksamma på oss själva.

Mindfulness är också något som både Anna och Malin ger som råd för att inte hamna där de hamnade. Att stanna upp och bara vara, leva i nuet och se till att djupandas. Malin poängterar också vikten av att inte alltid sträva efter att bli bättre och vara bättre, för då är det lätt att missa det bra du redan har och i slutänden istället bli mer olycklig än lycklig.

4.6.2 Lär dig lyssna på din kropp och prata om psykisk ohälsa

Malin menar vidare att det är viktigt att lära sig att lyssna på sin kropp, något som Frida också är inne på. Hon poängterar också vikten av att ta emot hjälp, även om det går emot en själv som person, vilket Sara håller med om. Hon menar att utmattningssyndrom ofta drabbar den starka människan värst, omtänksamma personer och eldsjälur av olika slag, personer som brinner för sin sak och som gör allt för detta. Elin håller med och menar att om man tidigt i livet får höra att man

är duktig och stark så vill man efterleva de orden, för att hela tiden få bekräftelse på att man är just duktig och stark..

Sara är tydlig med att trycka på att det är viktigt att poängtera att stress och utmattningssyndrom kan drabba vem som helst och att du inte är svag eller har en låg stresstolerans om du hamnar i det trasket, vilket hon menar annars är en vanlig reaktion, att man känner sig svag och skamfylld. Därför, menar hon vidare, är det av stor vikt att redan under grundskoletiden få kunskap i stress och utmattningssyndrom, hur symtomen smyger sig på, vilka symtom det kan handla om och hur man på ett tidigt stadium kan göra något åt det.

Anna är av samma åsikt som Sara, att det viktigaste är att prata mycket om stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom, både i skolan och på arbetsplatser, att förstå att det inte är något skämsigt över det, utan att det tvärtom är väldigt vanligt, vilket också Frida är inne på. Hon betonar att det kan hända alla, vem som helst, att det inte finns någon särskild typ av människa som är öronmärkt för att hamna i trasket av utmattningssyndrom och malin slår fast att samhällets normer kring stress och utmattningssyndrom behöver ändras, att få bort den nedvärderande ton i ämnet som hon upplever finns i samhället idag och att allt handlar om att vilja förstå.

4.7 Kunskapen i samhället är fortfarande stor

Med tanke på ovanstående så är alla fem intervjuobjekten rörande överens om att kunskapen de hade om vad stress kan göra med kroppen innan de kraschade var högst begränsad. Sara uppger att hon inte hade någon kunskap alls om det, Frida hade lite kunskap, men inte i den utsträckning som hade behövts, Malin hade kraschat en gång tidigare, men inte lika illa och tog därför inte symtomen hon upplevde innan hon kraschade på allvar, anna insåg inte att all värk hon kände i kroppen, exempelvis i benen, berodde på stress och Elin uppger att hon inte hade rätt verktyg för att varken förändra eller förstå vad som hände. Hon menar också att förståelsen och stödet från hennes omgivning var lågt.

4.8 Kraschlandningen kom som en chock

När de fem intervjuobjekten kraschade kom det också mer eller mindre som en chock för alla. Sara var helt ovetandes och hade blundat för alla symtom, Malin vaknade upp en morgon och kunde bokstavligen inte ta sig ur sängen, sov i flera dagar och förmådde inte att sköta de mest basala behoven såsom att äta och sköta sin personliga hygien.

Frida upplevde det på samma sätt som Sara, en total chock, för "inte kunde jag, som var så utåtriktad, driven, framgångsrik och så stark, det händer inte mig" och Elin kunde inte heller riktigt förstå vad som hände.

anna var den som såg mest av vad som höll på att hända, då hon redan innan hade sökt hjälp och stöd och dessutom varit medveten om att hon alltid hade stressat, men att det skulle bli så illa som det faktiskt blev, det hade hon inte kunnat förstå.

4.9 Är stress och utmattningssyndrom vanligare idag än för tio-tjugo år sedan?

Det råder inga tvivel om att det finns ett klart och tydligt behov av mindre hets och stress hos den enskilda individen, menar Carl-Göran Heidegren, något han får medhåll för av alla fem intervjuobjekten, vilka är rörande överens om att stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom är vanligare idag än vad det var för tio-tjugo år sedan.

Malin menar att prestationskraven på individen idag är orimligt stora och att du gärna ska studera på universitet, jobba extra, hitta en partner, förlova dig, resa jorden runt, ha sparat tillräckligt med pengar för att köpa en bostadsrätt, inte ha några studielån, ha ett socialt liv och träffa vänner, träna tre gånger i veckan, gärna innan du är tjugofem, först då har du "lyckats".

Det är precis samma spår som Anna är inne på. Hon menar att samhället har blivit hårdare och att det ställs högre krav på individen, som ska prestera mer och vara "duktiga". Sara utbrister med ett uttrycksfullt "JAAAAAA" när denna fråga kommer upp och hon trycker sedan på samma sak som både Malin och Anna, att det beror på arbetssituationen och hela livsstilen i stort idag. Hon menar att vad som behövs är fler anställda och minskade krav på de anställda, att helt enkelt tänka mer människa, mindre pengar, vilket är något som Elin också håller med om. Hon tror, precis som de andra, att stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom är vanligare idag än vad det var för tio-tjugo år sedan och att det dels beror på att det har blivit tuffare och hårdare arbetsklimat, dels att man ska "hinna så mycket som möjligt", både på arbetet och hemma. Det ska se "bra ut" utåt och läggs nog mycke energi på att "sminka sitt liv", samtidigt som man ska överleva ekonomiskt. Hon är alltså i stort sätt inne på samma spår som Malin, att de ständiga prestationskraven hänger över oss från alla håll och kanter.

Frida är lite mer tveksam i sitt svar, men tror nog ändå att stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom är lite vanligare idag än vad det var för tio-tjugo år sedan.

4.10 Kontrasten före/efter en kraschlandning

När ovanstående negativa spiral av orimliga krav från både omgivningen, arbete och oss själva, ökade prestationskrav, allt vi förväntas och ska hinna med, samtidigt som teknologin sköljer över oss med mängder av information och reklam som vi inte vill ha, mobilen ringer hela tiden och inboxarna ssvämmas över av mail och sms, då säger kroppen till slut ifrån, när den inte orkar med det höga tempot längre, då kraschar man, varefter en stor och dramatisk scenförändring ofta sker.

innan kraschen har man ofta upplevt sig som starkt engagerad i sitt arbete, man har känt en stolthet över att kunna klara allt, Man har jobbat alltmer intensivt, fått nya arbetsuppgifter, ofta haft svårt att säga nej och aldrig eller sällan varit sjukskriven innan.

4.10.1 Symtom på stress

Detta samtidigt som en ökad arbetsbelastning har bidragit till att man har känt sig mer och mer irriterad, haft sömnproblem och vaknat tidigt om morgnarna och funderat över allt som ska lösas, menar Orvar Löfgren.

Andra symtom man kan ha haft på den ökade stressnivån är höjt blodtryck, förhöjda blodfettsnivåer, övervikt och fetma, metabolt syndrom (förstadium till diabetes typ två), försämrat immunförsvar, problem med magen och värk i kroppen, smärtor, yrsel och svårigheter att

styra den egna kroppen, smärtor i axlar, bröst och nacke, sammanbitna käkar, uppdragna axlar, fastlåsta leder, spända muskler och skev kroppshållning.

Sömlöshet och trötthet håller ofta uppe stressnivån och Ju mer stressad, ängslig eller kontrollerad en person är, desto mer avspeglas det i kroppen, genom just nämnda stelhet, ytlig andning. Man upplever inte sällan en nedsatt koncentrations och minnesförmåga.

4.10.2 Vägen fram till sjukskrivning

Vägen fram till sjukskrivningen kan vara lång, som en smygande överbelastning, där den "goda stressen", entusiasmen och glädjen i att göra ett bra jobb efterhand har ersatts av en mer negativ stress, där man ofta gjort sig döv inför andras varningar och där kroppens egna varningar har ignorerats eller förträngts under lång tid. Till slut kommer en situation som får bågaren att rinna över. Man har då varit på väg in i krisen länge, men så kommer en situation som utlöser det hela.

Likheterna med ovanstående förlopp är slående med Saras berättelse om tiden innan hon kraschade. Hon har alltid varit stresstålig, fungerade bäst under stress och press, var väldigt aktiv, både inom musik, konst och sport, var kreativ och idérisk, älskade att lösa problem och att utmana sig själv och brann för att hjälpa andra, kanske lite väl mycket, då hon ibland glömde bort sig själv. När stressen började ta över kom den smygande och hon märkte det inte, eftersom att hon var van vid att leva på ett sådant sätt, men nu i efterhand och med mer kunskap om hur stress påverkar en och vad den gör med kroppen så inser hon att vägen mot kraschen började redan tre-fyra år innan själva kraschen. Hon började glömma viktiga saker, sov så fort hon fick en chans, varesig det var rast på jobbet eller hemma, kunde exempelvis ha trettio minuter på sig mellan jobb och träning, men istället för att äta något sov hon i några minuter och tränade sedan på tom mage.

Hon var hela tiden förkyld och åkte på influensor, gång på gång. Så höll det på, tills drygt ett år innan hon kraschade.

Då dök det upp mer tydliga symtom, men inget hon förstod då. Det var fortsatt långvariga förkylningar, feber, ordentlig yrsel, ont i öronen och problem med magen. Hon var t.o.m. hos läkare flertalet gånger, men de hittade inget och hon trodde mest hon hade drabbats av något slags hypokondri.

Hon bytte sedan jobb och hamnade på en kaosartad förskola, vilket ju passade hene som handen i handsken, med tanke på hennes glädje inför utmaningar, samtidigt som hon startade upp ett nytt handbollslag, där hon agerade som både tränare, coach, spelare, administratör etc. men hon fortsatte bara i samma tempo, trots att hon vid ett läkarbesök fick träffa en ny läkare, som direkt såg att hon inte mådde bra och som tyckte att hon skulle prata med en kurator. Det syntes på hela kroppsspråket, hållningen, blicken och mimiken, att hon pratade långsamt och monotont. Någon kurator var det dock inte tal om, för "Nej jag mår fint! Det är bara väldigt mycket just nu. Jag är stressad bara". För sig själv tänkte hon att "jag är ju ingen svag person", samtidigt som hon inte kunde förstå varför hon hela tiden var så trött och yr.

Känslorna började ligga mer och mer på ytan, hon hade lätt till gråt, blev lätt irriterad och kände till slut inte riktigt igen sig själv, hur hon var och agerade mot barnen. Det var inte den där glada

och spralliga Sara längre. Hon berättade det för sina kollegor, som tog hene på allvar, pratade med chefen och en vecka senare fick hon en tid hos en terapeut. Terapeuten beordrade henne att inte gå till jobbet förrän hon hade pratat med en läkare, vilket hon gjorde en vecka senare och blev sjukskriven direkt med diagnoserna Utmattningsyndrom, Ångest och Depression.

Annas berättelse skiljer sig litegrann från Saras. Anna har alltid känt sig stressad, vilket har satt sig i kroppen som muskelvärk. Hon har alltid oroat sig för både det ena och det andra, kontroll har varit väldigt viktigt för henne, har alltid planerat allt långt i förväg, och hon har alltid varit rädd för var andra ska tycka och tänka, upplevt att andra är bättre än sig själv, ofta upplevts som lugn och tryg, men nästan aldrig känt sig så. Hon har alltid haft ett driv och en vilja att utvecklas, precis som Sara, och har tre examen, men har aldrig riktigt hittat rätt när det gäller arbete, hoppat runt och bytt arbetsplats ganska ofta, tills för några år sedan, då hon upplevde att hon till slut hittade rätt.

4.10.3 Efter kraschen

Efter kraschen är man ofta överkänslig för den egna kroppen, Kroppen töms på energi och det är ingen ovanlighet att man upplever sig ha förlorat livets mening. Senare är man ofta livrädd för att fastna i samma jobbfälla igen, att inte räkna till, något som bör tas på största allvar. Att inte undervärdera personens rädsla för att misslyckas igen är väldigt viktigt. En person som kan tyckas vara besvärlig och hopplös kan i själva verket vara rädd och osäker.

Att kroppen töms på energi skriver Sara också under på. Under de första tre månaderna sov hon nästan konstant, arton-tjugo timmar om dygnet. Därefter minskade sömnen sakta, ner till ca. fjorton timmar efter ett halvår och tolv timmar efter åtta månader. När hon sedan tog bort den lugnande medicinen som hon ditills hade tagit blev sömnen med ens väldigt dålig, samtidigt som alla symtom, trötthet, panikattacker och problem med magen ökade igen. Också Malin vittnar om en isoleringstid, där hon i princip inte gick utanför dörren på tre månader. Hon hade vänner som handlade åt henne, träffade inte någon, låg i soffan och antingen sov eller tittade på TV, hade ångest och panikattacker och fick ätstörningar. Så fort hon åt något "onyttigt" i hennes huvud så kräktes hon upp det igen. Hon åkte in och ut på öppenpsykiatrin, men fick inget särskilt samtalsstöd, psykolog eller kyrator.

Till slut fick hon börja i en ERGT-grupp (emotional regularisation group therapy), vilket är en del av DBT (dealektisk beteende terapi) och har därigenom mer regelbundet fått träffa en stödperson och en dietist.

Anna hade innan kraschen sökt KBT-stöd hos vårdcentralen, för att hon inte kände att hon redde ut sig själv och bröt till slut ihop, bara grät och grät, med en stor ångestkänsla inombords. Hon sjukskrevs två månader med diagnosen depression och generell ångestsyndrom och drag av utmattningsyndrom och fick KBT-terapi i ett och ett halvt år, en behandling som hon upplever har lärt henne väldigt mycket om sig själv, samtidigt som hon var otålig och snabbt ville bli bättre, vilket istället har gjort att det har tagit längre tid. Hon har kämpat med, och kämpar fortfarande med, att tillåta och acceptera situationen, att tillåta sig själv att bestämma över sitt eget liv och att inte låta tankar och känslor ta över. Det upplever hon som väldigt svårt, då hon i alla år trots att så som hon själv upplever sig själv, så upplever också andra henne, men hon har

insett att det finns en stark kvinna där inne och har lärt sig att kunna ta emot beröm på ett sätt som hon inte har kunnat göra tidigare.

4.10.4 Hälsan får en annan betydelse efter en krasch

I samband med en krasch är det inte ovanligt att man upplever ett slags tillnycktringsfas, där man på ett annat sätt än tidigare inser och förstår vad som faktiskt är viktigt i livet, något som Frida också är inne på, att den största skillnaden jämfört med innan hon kraschade är att hon nu uppskattar saker som andra många gånger tar för givet.

De flesta intervjuobjekten är också överens om att begreppet "hälsa" inte har samma betydelse för dem nu som det hade innan de kraschade. Frida menar att "hälsa" innan var ungefär synonymt med att träna, äta rätt och må bra, medan det nu är så mycket mer, inte minst att lyssna på kroppen och dess signaler, något som Anna håller med om. Hon vittnar om en utvidgad bild av begreppet hälsa, att det både innefattar fysiskt och psykiskt mående på ett sätt som hon kanske inte riktigt hade tänkt på tidigare.

För Malin var "hälsa" tidigare att må bra fysiskt, men är nu mer inriktat på att ha en bra dag, utan panikattacker eller liknande, och Sara menar att hon inte brydde sig nämnvärt om hälsan innan hon kraschade, men att det nu är det som står högst i kurs hos henne.

4.11 Att få balans i livet

Ju fler forskningsresultat som kommer fram i ämnet hälsa, ju tydligare blir det hur kropp och själ hänger ihop. Hur vi tänker och känner, äter och dricker, rör oss eller inte, röker eller inte, om vi kan hitta tid för återhämtning mellan varven, hur vi sover, våra hormoner, sjukdomar och hur vi åldras. Allt hör ihop för hur vi långsiktigt ska kunna hitta en balans i vårt vardagsliv, men att hitta den där balansen är lättare sagt än gjort, för ofta tänker vi att vi borde vila en stund, men vi biter istället ihop och säger till oss själva att "bara den här perioden är över så blir det lugnare, då ska jag vila". Problemet är att om vi skjuter avkopplingen och vilan framför oss så är det svårt att hinna ikapp den. Det kommer allt som oftast något nytt emellan, ett nytt projekt på jobbet, ny tvätt som ska tvättas och vikas. Det bildas då en obalans, vilket också är något som Elin är inne på. Obalansen i hennes fall handlar om ekonomi, föräldraskap och yrkesroll, där ekonomin styr väldigt mycket och för att få ekonomin att gå ihop blev och blir det många extrajobb, flera jobb samtidigt etc. vilket givetvis påverkar familjelivet där hemma.

4.11.1 Enkla verktyg för att öka balansen

För att få balans i livet behöver vi återhämta våra krafter. Det kan handla om att bara sitta stilla och andas en stund eller att ägna sig åt någonting enbart för sin egen skull. Att göra detta i en extra avstressande miljö är därför inte helt fel. Naturen självt är en sådan miljö. Att bara stanna upp och titta på hur trädens grenar rör sig i vinden eller hur molnen förflyttar sig över himlen, gå barfota i gräset, promenera längs stranden och lyssna på vågorna, ta en promenad i naturen en ljus sommarnatt, titta in i en lägerelds lågor eller gå upp riktigt tidigt och höra dagen vakna är därför ingen dum idé och är också något som Sara har blivit rådd att göra, ta promenader i skogen ca. en timme varje dag. Att äta gott och nyttigt, motionera regelbundet, umgås med vänner och inte minst träffa husdjur gör också att vi tål stressen bättre. Att exempelvis ha en spinnande katt i

knät aktiverar kroppens lugn och ro-system, vilket reparerar kroppen, genom att bl.a. frisätta rogivande och smärtlindrande hormoner. Hjärtat slår lugnare, musklerna slappnar av och blodtrycket sjunker. Ämnen som gör oss lugna och vänligt inställda har då tagit över, styr oss istället för stresshormoner.

Det verktyg som dock verkar vara klart bäst att använda i jakten på ett friskare liv och att må bättre är fysisk aktivitet, i alla fall om man ska tro Åsa och Mats Ottosson och simmaren Anders Olsson. Anders hade aldrig mått så bra av sina smärtlindrande mediciner under sin värsta period som han gjorde av simningen och träningen i stort, något som också en amerikansk studie pekar på, att fysisk aktivitet kan fungera minst lika bra mot depression som medicin. Det rörde sig om ca. trettio minuters promenad/jogging tre gånger i veckan och resultatet visade att ungefär hälften av alla deltagare i de båda grupperna blev bättre, men att risken för återfall var mindre hos den motionerande gruppen.

Åsa och Mats Ottosson påpekar dock att all fysisk rörelse gör nytta. Från att bara ta trappan istället för hissen till att köra Vasaloppet. Måttlig motion i vardagen halverar risken för hjärt/kärlsjukdomar, stärker skelettet och minskar risken för bröst och tjocktarmscancer, menar de. Att komma igång med den fysiska aktiviteten i vardagen kan dock vara lättare sagt än gjort, men att sätta upp rimliga delmål och mål för just dig, tänka långsiktigt och att lyssna på andra, ta in tips och råd från dessa, men utgå alltid från dig själv, att börja träna lätt och att vänja kroppen vid den fysiska ansträngningen är några råd som kan vara bra att följa.

4.11.2 Låt hälsan ta tid

En av de stora fällorna när det gäller att må bättre och få en bättre hälsa är nämligen att vi ofta är för ivriga och vill att allt ska hända nu, precis i linje med den samhällsbild som idag råder, men hälsa tar tid och vikten av att sätta upp mål och delmål kan därför inte nog poängteras. Bra mål och delmål är s.k. smarta mål, mål som är lätta att stämma av, exempelvis något mätbart eller tidsbestämt.

Samtidigt måste hälsan underhållas, precis som kondition. Det är inget som bara går att göra en gång, nej, den måste kontinuerligt underhållas, det handlar om en livsstil snarare än en enstaka händelse eller aktivitet och det är därför viktigt att fråga sig själv om den här förändringen är något jag klarar av att göra till en del av min vardag? Det är också viktigt att själv reflektera och fundera över vad som gör mig glad och på bra humör? Vilka människor mår jag bra av att vara nära? Vad händer om jag säger nej till något som jag egentligen inte vill göra? Det är bara du själv som känner din kropp och dess reaktioner 24/7, bara du själv som låter dig påverkas av den och som själv kan påverka den. Ingen annan kan ta hand om din hälsa åt dig, det är viktigt att poängtera, även om det ibland kan vara svårt att fixa det helt på egen hand, när hälsan hamnar långt från idealtillståndet, där den reglerar sig själv. Då kan viss hjälp vara nödvändig och här kan återigen vikten av smarta mål inte nog poängteras, då det kan vara svårt att själv känna av en förbättring i livsstilen, men går den att mäta eller på annat sätt se så bidrar det till att förändringen medvetandegörs och inte minst ökar motivationen till att fortsätta på den inslagna vägen, för att till slut uppnå idealtillståndet igen.

5, Diskussion

Utifrån de resultat som har framkommit av såväl intervjuer som litteratur i denna uppsats kan vi synliggöra några olika punkter.

Först och främst så verkar det högst troligt som att väntans tider är över. med tanke på hur samhället ser ut idag, där vi vill att allt ska hända nu, på en gång, det får inte ta någon tid alls, för då blir vi otåliga, irriterade och misstroende till detta, vad det nu än må vara som tar tid. Vi står knappt längre ut med att något tar tid, om det så bara är en webbsida som ska laddas klart, maten som ska fixas eller den egna hälsan som ska tas om hand.

Detta står i skarp kontrast till förr i världen, då väntan var något naturligt och något som fanns med i vardagen överallt, hela tiden. Det var inget konstigt att behöva vänta. Väntan var ibland lång och om det hade varit idag, då hade vi mer eller mindre klättrat på väggarna för att "det inte händer något".

Det är just denna otålighet som kan vara en av de stora bovarna i dramat när det kommer till den egna hälsan, att ta hand om sig själv och att må bra. Hälsa är, som vi har kunnat belysa med stöd av litteraturen, något som ständigt måste underhållas, ungefär som kondition.

Att få en bra hälsa, att må bra, göra plats för återhämtning, vila och att bara vara i en annars allt snabbare snurrande vardag, där mer och mer ska hinnas med på vad som känns som kortare och kortare tid, där mer och mer tid går åt till att just koordinera olika aktiviteter och få dem att passa in i det redan överfulla schemat, det handlar inte om att göra något slags quickfix, nej, det handlar snarare om en livsstil.

Att bygga in små öar av avslappning i sin vardag, att göra det till en vana, ja, att helt enkelt i grunden prioritera oss själva och därmed inse vikten av just detta, att prioritera oss själva, att ta hand om oss själva och vår kropp, för vi har bara en kropp och får aldrig en ny. Därför är det extra viktigt att vårda den kropp vi har, att ta hand om densamma, för den har varit, är och kommer alltid att vara vårt främsta verktyg i resten av våra liv.

Hur ska vi då förstå och inse vikten av den egna kroppen och hälsan, att vi måste prioritera oss själva, inte minst för att orka med i det långa loppet?

För att vi ska börja prioritera oss själva behöver vi förstå varför vi ska göra det, vad som kan hända om vi inte gör det, om vi bara fortsätter att snurra med i ett samhälle som bara snurrar allt snabbare, där teknologi och information sköljer över oss som aldrig förr och där vi själva nu ska bestämma vår egen rytmhållning och balans i livet. Förstår vi inte varför vi ska prioritera oss själva, då är det inte heller någon som kommer att göra det. För om någon säger till oss att "gör så eller så", utan att ge någon närmre förklaring till varför vi ska göra så eller så, då kommer vi troligtvis inte att göra så, för vi förstår inte varför vi ska göra så, varför du ska ändra på ditt eller datt. Vi kommer istället att fortsätta i samma gamla vanliga välkända och till synes trygga spår.

Därför tror jag att det som flera av intervjuobjekten tar upp i sina intervjuer är superviktigt! Att först och främst prata mer och mer om stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom, att prata

om det som vilket annat ämne som helst och få allmänheten att förstå och inse att det inte är något skämssigt eller pinsamt över det och framförallt, att man inte är ensam om det. Det finns runtomkring oss, överallt i samhället idag och istället för att gömma undan det, tysta ner och prata så lite som möjligt om det så är det viktigt att göra precis tvärtom, prata högre om det, sprida kunskap och förståelse och på så sätt göra det mer accepterat hos gemene man.

Därför är det ingen dum idé att göra som flera intervjuobjekt är inne på, att redan under grundskoletiden ge information och prata om stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom, ja, kanske t.o.m. lägga in det som ett eget ämne i skolan, eller åtminstone göra det till en högt prioriterad del i exempelvis idrott och/eller samhällskunskap? Att under idrotten exempelvis gå igenom kroppens fysiologi, inte bara med syfte att lära sig ergonomi och hur kroppens olika delar fungerar, utan även hur de fungerar i relation till stress. Att i samhällsvetenskapliga ämnen bjuda in olika personer som själva har stressat för mycket och till slut kraschat i en sjukskrivning p.g.a. detta och låta dem själva berätta sina livshistorier och på så sätt belysa och medvetandegöra vikten av att ta hand om sig själv, sin egen hälsa och sin egen kropp.

Att höra personer berätta om sina egna liv, sina egna erfarenheter och därigenom förmedla ett slags expertkunskap i ett visst ämne är bland det bästa man kan göra och jag tror att om fler personer som själva har kraschlandat i sjukskrivningar p.g.a. stress och utmattningssyndrom får chansen att komma ut och berätta för ungdomar om hur lätt det är att gå i fällan, hur symtomen smyger sig på och vilka symtom det kan handla om, då skulle förståelsen för och den allmänna acceptansnivån för stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom öka.

Målet är att få psykiska åkommor att vara precis lika accepterade som fysiska sådana. Dit har vi en bra bit kvar idag, även om vi har kommit en bit på vägen, men fortfarande är det svårt för oss att förstå vidden av något som inte syns på utsidan. Kommer någon med gipsat ben och säger att han/hon har brutit benet, då är det ingen som ifrågasätter det, för vi ser ju gipset, kryckorna etc. men om någon kommer och säger att han/hon inte mår bra för att det är för mycket att göra, eller att han/hon redan har kraschat och nu går hemma i en längre sjukskrivning p.g.a. stress, då accepteras det inte lika självklart alla gånger. Ta Lennarts fall i inledningen som exempel. Hans kollegor tyckte att han väl åtminstone kunde komma på inventeringen samma fredag och lördag. De förstod inte vidden av vad Lennart berättade. Hade han istället ringt och sagt att han hade ramlat och brutit benet, då hade jag blivit mycket förvånad om kollegorna hade bett honom att ändå komma och jobba.

Kunskapen behöver alltså spridas och ett av de bästa sätten att göra detta och samtidigt göra det mer accepterat är att lyssna på personer som själva har hamnat där, som vet vad det innebär och vilka konsekvenser det kan få. De vet och deras kunskaper är ovärderliga i det här, i synnerhet som kunskapen i stort verkar vara väldigt låg hos gemene man. Ingen av intervjuobjekten hade någon särskild kunskap om vad stress kan göra med kroppen innan de kraschade och det tror jag knappast att de är ensamma om. Allmänheten i stort har inte kunskap till att se vad som händer, när det håller på att hända och varför det händer. De flesta vet nog att sjukskrivning p.g.a. stress existerar, men många tänker, precis som vissa av intervjuobjekten, att "det där händer inte mig".

På ett sätt kan unga vuxna nu vara den mest utsatta gruppen när det gäller just detta med stress och utmattningssyndrom. Deras barn kommer få det något enklare. Varför? Jo, därför att när de unga vuxnas föräldrar var yngre, då pratade man inte om psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa var

något som bara tillskrevs personer på dårhus eller liknande. De har aldrig pratat om det där hemma och de unga vuxna har således heller inte växt upp med att man pratar om det.

Samhället idag är dock på väg mot en mer accepterande nivå där psykisk ohälsa fortfarande har en bra bit kvar till att uppnå samma nivå som fysiska åkommor, men där man i allmänhet pratar mer om det. Om då personer som har kraschat i sjukskrivningar p.g.a. stress berättar och informerar yngre kommer de yngres kunskap att öka och när de sedan får barn och när barnen växer upp där hemma, då kommer man att prata om stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom på ett helt annat sätt än vad som är fallet för de unga vuxna idag. De framtida barnen kommer då inte se något lustigt, pinsamt eller skämsigt i det, för de är uppvuxna med det och har alltid pratat om det där hemma, det är inget konstigt med det.

Den röda tråden genom allt det här är som sagt att prata om det, att berätta om det, att informera och sprida kunskap om det, det tror jag är jätte viktigt!

Slutligen tror jag också att det som Toyota Center Mölndal införde redan i början av 2000-talet, sextimmarsskift, är en väldigt bra åtgärd för att främja den allmänna hälsan i samhället. Sextimmarsskiftet innebar att personalen jobbade sex timmar istället för åtta, men fortsatt med heltidslön. Tanken från början var att tillsätta fler tjänster, för att minska de långa köerna till verkstaden, men på köpet fick man bättre hälsa hos de anställda, som sade sig bl.a. få en bättre balans i vardagen med åtta timmars sömn, åtta timmars fritid och totalt åtta timmars arbetsdag inkl. resande, + att de kortare sjukskrivningarna minskade kraftigt (Mosén 2005).

Toyota center i Mölndal är långt ifrån ensamma om att nytja sextimmarsskift idag. Flera företag har infört det permanent eller har det under en testperiod. Konsultbolaget Brath i Örnsköldsvik, reklambyrå Oss i Visby, produktionsbyrå Background i Falun och säljavdelningen på företaget Qall telecom är några av de företag som har följt efter Toyota (Elbied Pettersson 2016). Sextimmarsskift tycks vara ett lockande argument för att få fler sökande till en tjänst, responsen är stor och positiv från de anställda, stämningen på arbetsplatserna verkar bli gladare, trevligare och mer positiv och arbetsgivarna vill att de anställda ska ha energi kvar till annat, även efter arbetsdagens slut (Elbied Pettersson 2016).

Jag tror att det här är ett utmärkt drag för att främja hälsan i samhället, men jag kan samtidigt delvis hålla med VD'n för företaget Kaplan, Johan Nordenström, som menar att sextimmarsskift inte fungerar i alla branscher, överallt (Nordenström 2016).

Det finns många olika parametrar av införandet av sextimmarsskift, där den ekonomiska aspekten, hur det rent praktiskt ska lösas sig med att arbeta sex timmar, men ändå ha full lön, kanske är det största problemet, men ser man det ur ett rent hälsoperspektiv så tror jag definitivt att det främjar den personliga hälsan hos gemene man ute i samhället idag.

6, Sammanfattning

Uppsatsen tog sin grund i en litteratursökning med fokus på tid, stress och utmattningssyndrom, vilken genomfördes i samråd med ansvarig lärare och varifrån en rad olika böcker togs fram. Dessa böcker har sedan utgjort en grund för själva uppsatsen, ett slags fundament, vilket sedan har kompletterats med fem intervjuer av s.k. semistrukturerat slag med personer som själva har kraschlandat i sjukskrivningar p.g.a. stress och utmattningssyndrom.

Intervjuerna genomfördes via appen Messenger, efter att först lagt ut en förfrågan om intervjuobjekt på Facebook, vilken fick stort gensvar, och via efterföljande mailkorespondans. Denna intervjumetod har både sina för och nackdelar, men när det gäller ämnen som kan vara känsliga av en eller annan orsak, exempelvis hälsa, så kan ett sådant tillvägagångssätt underlätta för intervjuobjektet, i synnerhet då intervjuareffekten blir mindre och intervjuobjektet inte påverkas lika mycket av intervjuarens kön, ålder, sociala status etc. samtidigt som intervjuobjekten får mer tid på sig att reflektera över sina svar, vilka då kan bli mer ärliga och precisa.

Vad som sedan har framkommit av uppsatsen är att väntans tid är över och att vi idag snarare lever i en tid där vi vill att allt ska hända nu, ju snabbare desto bättre.

En social acceleration kunde urskiljas redan i början av 1900-talet, då bilen, cykeln och senare också flyget kom in i våra liv, men att den idag har nått svindlande hastigheter som är svåra att förstå, att teknologin med hjälp av Morsé's lag rusar ifrån oss människor i ett tempo som vi inte förmår att hänga med i.

Idag lever vi också i ett samhälle där kommunikation, information och teknologi sköljer över oss på ett sätt som kan vara svårt att hantera, det kan t.o.m. vara ett av de absolut svåraste moderna problemen att hantera och det krävs hög medvetenhet för att kunna klara av det, men att det inte sällan misslyckas och att vi då istället tenderar att hamna i en kronisk distraktion, där vi inte förmår att fokusera på en sak i taget, utan att vi ständigt blir störda, distraherade, av något annat, som tar vår uppmärksamhet och vårt fokus.

Medvetenheten hos allmänheten i stort är fortfarande relativt låg när det gäller stress och utmattningssyndrom och vad det kan göra med kroppen, trots att det breder ut sig mer och mer runtomkring oss.

Vi ignorerar många gånger de varningssignaler på stress som kroppen försöker att ge oss, varför en kraschlandning många gånger kommer som en chock när det väl händer, trots att symtomen är många och oftast kan skönjas långt innan själva kraschlandningen, ibland flera år innan.

Det viktigaste för att öka medvetenheten om vad stress är, vad den kan göra med kroppen, vilka olika symtom den kan få etc. är att prata om det, både där hemma och på arbetsplatsen, att redan under grundskolan ta upp ämnen som stress och utmattningssyndrom, att ha föreläsningar i de aktuella ämnena av personer som själva har hamnat i en sjukskrivning p.g.a. stress, då de besitter ett slags expertkunskap och att med hjälp av detta öka kunskapsnivån och medvetenheten och

därmed lättare känna igen signalerna och kunna bromsa förloppet tidigare, för att då minska skadorna av ett ännu högre fall.

7, Referenser

7.1 Litteratur

- Brattberg, G. (2005). *Återvinning av människor*. I Jönsson, B. & Löfgren, O. (red.) *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur, ss.107-130
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur
- Enoksson, U. (2005). *Lokalsamhällets obalans i fördelningen av tid och pengar*. I Jönsson, B. & Löfgren, O. (red.) *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur, ss.131-162
- Heidegren, C-. G. (2014). *Tid: Sociologiska perspektiv*. Stockholm: Liber
- Jönsson, B. (2012). *Tid för det meningsfulla*. Stockholm: Bromberg
- Jönsson, B. (2010). *Tio år senare: Tio tankar om tid*. Stockholm: Bromberg
- Jönsson, B. (2005). *Med vandringsstavar och fixpunkter*. I Jönsson, B. & Löfgren, O. (red.) *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur, ss.31-58
- Jönsson, B. & Rom, M. (2015). *Leva livet hela livet*. Stockholm: Bromberg
- Löfgren, O. (2005). *Att kraschlanda i sjukskrivning*. I Jönsson, B. & Löfgren, O. (red.) *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur, ss.59-88
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2010). *Vardagshälsa, din guide till hälsa i vardagen*. Stockholm: Bromberg
- Röder, I. (2005). *Själ och kropp*. I Jönsson, B. & Löfgren, O. (red.) *Att utmana stressen*. Lund: Studentlitteratur, ss.89-106
- Wiklund, E. (2011). *Det finns ingen gräns: Om simmaren Anders Olssons väg från vårdpaket till paralympisk guldmedaljör*. Västerås: Sportförlaget i Europa

7.2 Elektroniska källor

- Elbied Pettersson, G. (2016). *Bolagen som har sex timmars arbetsdag*. SVD, 20 mars 2016.

<http://www.svd.se/foretagen-som-har-sex-timmars-arbetsdag#sida-6>

2016-05-26

- Mosén, G. (2005). *Friskare personal med Toyotamodellen*. Prevent, 10 maj 2005.

<http://www.prevent.se/arbetsliv/artikel/2005/friskare-personal-med-toyotamodellen/>

2016-05-26

- Nordenström, J. (2016). *Sex timmars arbetsdag är inte för alla*. Resume, 1 april 2016.

<http://www.resume.se/nyheter/artiklar/2016/04/01/sex-timmars-arbetsdag-ar-inte-for-alla/>

2016-05-26

- Sandström, A. (2010). *Neurocognitive and endocrine dysfunction in women with exhaustion syndrome*. Diss. Umeå universitet, Sverige. Umeå: Umeå universitet

<http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2%3A358778&dswid=8969>

2016-05-22

- Selander, M. (2015). *Stress och utmattning syns i hjärnan*. SVT, 24 mars 2015

<http://www.svt.se/nyheter/lokalt/jamtland/stress-ger-matbara-skador>

2016-05-22

8, Bilagor

8.1 Intervjumall

Hur såg ditt liv ut innan du kraschade?

Hur ser ditt liv ut efteråt? (Är det några särskilda kontraster du tänker på)

I det liv du levde innan du kraschade, insåg du att något sådant skulle kunna hända? Eller kom det mer som en chock, när det väl hände?

Innan du kraschade, hade du kunskap om vad stress kan göra med kroppen, eller är det kunskap som du har tagit till dig först efteråt?

När du kraschade, hur förstod du att det var just det du hade gjort och förstod du på en gång varför det hade blivit så?

Vilka olika symtom hade du? Är det symtom som sitter i än idag?

Om du reflekterar över vad som hände, vilka huvudsakliga faktorer tror du hade störst inverkan till att det blev som det blev?

Har begreppet "hälsa" samma betydelse för dig nu som innan du kraschade? Om ja, varför? Om nej, varför inte?

Om du kunde backa bandet och göra något annorlunda, vad hade du gjort då?

Har du några konkreta tips och råd för att inte hamna där du hamnade?

Vilka huvudsakliga nycklar tror du är viktiga för att sprida kunskap och förståelse för stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom?

Är stress, psykisk ohälsa och utmattningssyndrom vanligare idag än vad det var för 10-20 År sedan tror du och i så fall varför?