

Vid utbrändhet skall det ”Inte vara mer ärtsoppa”

Recension av boken: Inte mera ärtsoppa – en berättelse om utbrändhet och vägen vidare

Författare: Elsa Andersson och Liselotte Bergenzaum Abel

Utblick Media i Halland AB, 2013. ISBN 978-91-86709-20-4.

(<http://www.intemeraartsoppa.com>)

År 2010 presenterade Agneta Sandström avhandlingen “Neurocognitive and endocrine dysfunction in women with exhaustion syndrome” vid Umeå Universitet, Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin (<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-37280>). I den svenska sammanfattningen säger författaren: ”Psyisk ohälsa är den sjukskrivningsorsak som ökat allra mest under de senaste årtiondena. Hälften av alla psykiatriskt relaterade långtidssjukskrivningar anses sammanhånga med arbetsrelaterad stress. I Sverige används diagnosen utmattningssyndrom för att beskriva dessa tillstånd av kronisk stress utan möjlighet till återhämtning, som resulterar i ohälsa. De vanligaste symptomen vid utmattningssyndrom är mycket stark trötthet, kognitiva problem och sömnstörning. I början av sjukdomsförloppet beskrivs ofta symptom som värk, buksmärter, oro, ljud och ljuskänslighet, irritabilitet, minnes- och koncentrationssvårigheter. Sjukdomstiden är ofta utdragen för denna patientgrupp och det finns inga riktlinjer för hur patienter ska rehabiliteras. Det förefaller även som om dessa patienter visserligen förbättras i sin sjukdom men har kvar en överkänslighet mot stress som också gör att många återinsjuknar”. Hon sammanfattar resultaten i sina

avhandlingsstudier och säger att dessa tyder på ett samband mellan personlighet (främst ambitiösa och högpresterande kvinnor), den generella hälsan, kognitiv förmåga och neuroendokrin dysfunktion vid utmattningssyndrom. De kognitiva problem som avspeglar sig i testprestationer, avspeglas också i ett annorlunda aktivitets mönster i hjärnan för patienterna med utmattningsdepression.

Med de här avhandlingsfynden som bakgrund är det mycket spännande att ta del av ”En berättelse om utbrändhet och vägen vidare”. I boken får man följa bokens huvudperson i hennes resa från det att allt rasat som ett korthus och därnere på botten ligger hon och krälar, till hennes långsamma sökande efter ny fast mark under fötterna. Den här resan till förbättring får man följa genom två olika perspektiv. Dels berättar huvudpersonen om sina upplevelser, dels får man en terapeuts syn på vad som sker under resans gång. I förordet skriver Elsa Andersson: ”Att ha en så klok och erfaren terapeut var för mig helt avgörande för att jag skulle kunna se möjligheter i virrvarret och förstå varför jag befann mig i det. När jag var otålig och ville att hon skulle ta mig tillbaka till mitt gamla liv, då sa hon bara: ”Har man ätit så mycket ärtsoppa

att man blivit sjuk av det, då ska man inte ha mera ärtsoppa”. I boken ges en beskrivning av utmattningssyndromet som att ”hela återhämtningssystemet kraschat”. Tillvaron upplevs som tom och helt utan energi. Då hjälper inte vila och väntan. Själva systemet har tagit skada och rehabiliteringen handlar om att igen kunna finna energi. Det är sökandet efter denna energi, livet självt, som gör boken till en spännande läsning och bidrar till större förståelse för de som drabbats av utbrändhet.

Bo J A Haglund
professor

Äldre artiklar i Socialmedicinsk tidskrift

Sedan år 1990 indexeras Socialmedicinsk tidskrift (smt) i databasen SveMed+ (<http://svemedplus.kib.ki.se/default.aspx>). Denna databas produceras av Karolinska Institutets Universitetsbibliotek. Databasen täcker skandinaviskt material och är väl använt inom Skandinavien.

På redaktionen för smt pågår ett arbete med att succesivt lägga in äldre artiklar i Internetarkivet för smt (www.socialmedicinsktidskrift.se). Till en början kommer alla artiklar från och med år 2004 att göras tillgängliga.