

# En bok som ger hopp vid utmattningssyndrom

Recenserad bok: Väggen: En utbränd psykiaters notering

Författare: Pia Dellson

Förlag: Natur & Kultur (138 sidor), 2015

Många av psykiatriskt relaterade långtidssjukskrivningar är orsakad av arbetsrelaterad stress. Utmattningssyndrom är ofta benämningen på dess sjukskrivningar. En rad böcker har skrivits om hur man upplever att vara utbränd eller få diagnosen utmattningssyndrom. Författaren till "Väggen" är överläkare och specialist i psykiatri och onkologi på Skånes Universitetssjukhus, trebarnsmor och doktorand när hon en dag upptäckte att hon inte ens klarade av att hämta ett par strumpor. "Någon har bytt ut min hjärna mot en liter sirap", så inleds boken. Den resa som sedan följer brukar karakteriseras som akutfasen, återhämtningsfasen och återuppbyggnadsfasen. Samma resa speglas här med ord som med krispig klarhet fångar samma process. Som i en poesibok fångar Dellson de tre faserna under rubriker som Kraschen, Vilo-läge och Tillbaka till framtiden.

Några exempel:

## **Lamslagen**

*Övermannats av en trötthet*

*Som är absolut.*

*Som är starkare*

*än min vilja*

*Som inte går att förhandla med.*

## **Gränsen**

*Gränsen är inte bara en gräns,*

*den är en kant*

*vid ett stup.*

*När man går över den*

*faller man*

*djupt och det är tungt*

*att kravla sig upp,*

*varje gång*

## **Återvändo**

*Det finns tre färter:*

*vila,*

*lunka på*

*och raska sig.*

*Jag kan inte*

*längre raska mig.*

*Att bli sjuk*

*ger erfarenheter av*

*en annan sorts liv*

*som man delvis vill*

*behålla.*

*Inte det sjuka,*

*men det nya kloka*

Eftersom den har skrivits med korta precisa meningar kan även den som mår dåligt och inte orkar läsa en

bok ta till sig texterna. Det gäller inte bara för de som har fått ett utmattningssyndrom. Författaren arbetar med cancerhabilitering och alla som varit mycket sjuka kan känna igen sig. Förtjänsten med denna bok är att den förmedlar hopp om en återhämtning när det ser omöjligt ut och man mår

som sämst.

Boken kan rekommenderas till alla som drabbats av utmattningssyndrom och deras anhöriga, men också arbetsgivare, arbetsledare och vårdpersonal och alla som har ett intresse för sjukskrivningsfrågor och effekten av kronisk stress.

*Bo J A Haglund*

Professor

Karolinska Institutet

[bjahag@gmail.com](mailto:bjahag@gmail.com)