

## Man dör inte av stress – man slutar bara att leva

Recenserad bok: Man dör inte av stress – man slutar bara att leva.

Författare: Selene Cortes & Marie Åsberg.

Förlag: Gothia Fortbildning, Stockholm.

Detta är en bok till dig som är sjuk, har varit sjuk, undrar om du är på gränsen till att bli sjuk eller till dig som har en tillvaro där stress är en ofta förekommande komponent. Det är två författare med olika bakgrund – Selene Cortes (föreläsare och strategisk verksamhetsutvecklare på MIND) och Marie Åsberg (senior professor, stressrehab, KIDS, Danderyds sjukhus) – som tillsammans skrivit denna sjukdomsbiografi. Den populärvetenskapliga boken bygger på Selenes egna upplevelser av utmattningssyndromet och Maries forskning om fenomenet. Gabriel Wikström har skrivit ett engagerande förord.

Boken inleds med att Selene beskriver vad som hände i den akuta kraschen. Därpå följer Maries beskrivning av utmattningssyndrom som ett sjukdomstillstånd, som man drabbas av efter sex månaders stress utan tillräcklig återhämtning. Kärnsymtomen är extrem trötthet, kognitiva störningar och en ökad stresskänslighet. Boken är sedan uppdelad efter fyra på varandra följande faserna: Prodromalfasen (riskfasen) där man fortfarande kan vända förloppet genom att åtgärda riskfaktorerna och ordentlig vila. Akutfasen kan vara dramatisk (panikattack, gråtattack, förvirrad, upplevelse av att ha blivit tokig, orkar inte gå upp ur sängen, illavarslande kroppsliga symtom som yrsel eller andnöd). Den pågår olika länge (veckor-månader) och många utmattade blir ångestfulla, förtvivlade och desperata. Återhämtningsfasen innebär en successiv förbättring. Ofta kommer orken för fysisk aktivitet först och efterhand återkommer den kognitiva förmågan. Här behövs ett gott samarbete med arbetsplatsen för en successiv återgång. Återhämtningen är sällan spikrak och den kan också bli väldigt lång. Men det finns ingen anledning att ge upp hoppet. Den sista delen av boken ägnas mer övergripande åt utmattningssyndromet: Marie om syndromets historia och prevention och Selene om ångestdriven prestation. Det handlar om identitet, skam, sorg, att relationen nästan alltid tar stryk och att aldrig ta nån skit. En handfast lista på allt du inte måste och några andra ord på vägen avslutar boken.

Boken har många kvaliteter. Den öppna generösa beskrivningen av den upplevda utmattningsprocessen liksom det konstruktiva mötet mellan lekman och professionella perspektiv är klara styrkor. Det är en populärvetenskaplig bok men det saknas hänvisningar till lämplig litteratur för den som vill läsa vidare. Idag finns ju mycket på internet, men allt där är inte byggt på vetenskap och beprövad erfarenhet. Läs gärna denna bok även om du själv inte tillhör bokens primära målgrupper. Det kommer att utöka din förståelse för en av livets många återvändsgränder.

*Charli Eriksson, Professor emeritus*