

The background of the book cover is a light blue-grey color. It features a large, stylized illustration of a human brain in the upper right corner, rendered in a light, translucent style. To the left of the brain and extending down the left side is a dark teal, branching structure resembling coral or seaweed. A large, curved, brownish-orange shape, also resembling coral or a stylized wave, sweeps across the middle of the cover. A white rectangular border frames the central text area.

ELISABET
HAMMABURG

Förstå din utmattning

OM ATT LÄKA OCH
HITTA HEM IGEN

FÖRSTÅ DIN UTMATTNING

Om att läka och hitta hem igen

ELISABET
HAMMABURG

Förstå din utmattning

OM ATT LÄKA OCH
HITTA HEM IGEN

Innehåll

1 VÄGGEN

1	Den berömda väggen.....	9
2	Varför jag?	21
3	Jag känner inte igen mig.....	32
4	Måste jag göra yoga?	54
5	Bli vän med skammen	67

2 VILSE

6	Något måste förändras.....	81
7	Den förbannade tröttheten	92
8	Jag har inte tid	112
9	Otillräckligheten.....	124
10	Hur länge har jag varit vilse?	130
11	Att sörja det som varit	146

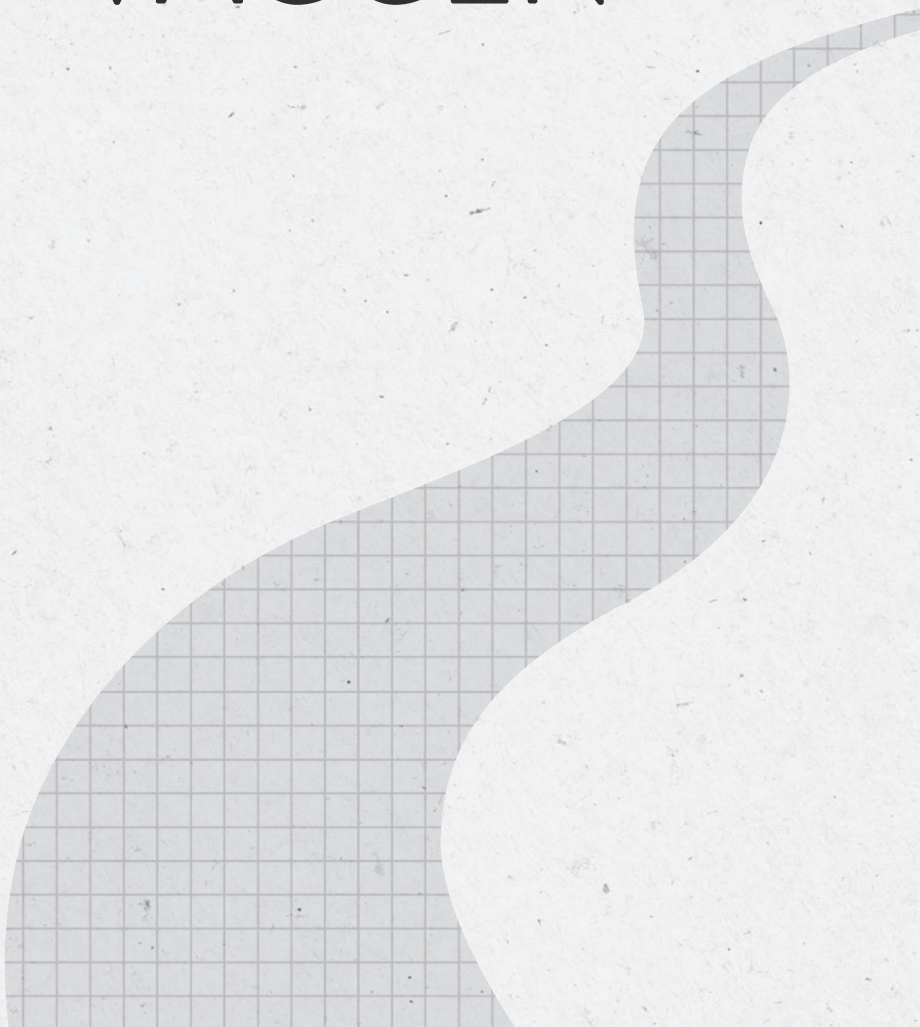
3 ATT HITTA HEM

12	Jag känner, därför är jag	164
13	Vems uppgift är det att vara snäll mot mig?	183
14	Vem är jag?	197
15	I gränslandet	213
16	Jag är framme	225

4 TILLSAMMANS

17	It Takes a Village	247
18	På jättarnas axlar	257
19	Förståelse genom fakta	263
20	Att vara trygg hemma	271
	Ordlista	276
	Faktarutor	279

VÄGGEN



Den berömda väggen

OM MÖTET MED VÄGGEN OCH EN
INTRODUKTION TILL FÖRFATTAREN

Det var fredag eftermiddag och inget var som det skulle. Jag hade planerat att sluta tidigt på jobbet och gå till massören. Smyga in i långhelgen. Jag hade sprungit mellan alla möten under veckan, hade knappt haft en sekund att andas, men det hade gått bra. Jag hade klarat det. Men i stället för tillfredsställelse bubblade paniken upp inom mig. I stället för en mysig massage pinades jag en timme på massagebänken, mina muskler gav inte vika en tum. I stället för lugn och ro i tankarna snurrade allt jag borde ha gjort och allt jag inte hade koll på runt snabbare och snabbare.

Människorna myllrade som myror på centralstationen. På väg någonstans. Hem efter arbetsveckan. Weekendväskan packad för att åka bort. Jag vandrade genom myllret men kände mig inte som en del av det. Jag flöt ovanpå i min egen bubbla. Där inne fanns mest bara kaos. Tåget rullade in på

perrongen. Jag klev på och sjönk ner i ett säte. Jag kände paniken komma och jag grät. Hur skulle jag kunna ta mig till förskolan och hämta barnen i det här skicket? Jag ringde till min man och jag hann inte säga många ord innan han förstod allvaret. Han hämtade barnen om jag bara tog mig hem.

Hemma i soffan strukturerade jag upp min att-göra-lista. Det hjälpte mot känslan av förlorad kontroll och paniken lade sig. Men sedan förklarades jag av tröttheten. Jag fick ställa in alla planer för valborgshelgen. På tisdagen mejlade jag min chef att jag måste vila. Antagligen hela veckan. Hade jag gått in i väggen? Igen?

Du har förmodligen också krockat med väggen, eftersom du läser denna bok. Det är ett skrämmande ställe att vara på. Många olika vägar leder till den. Jag hade varit utmattad en gång tidigare. Hade jag inte varit det hade jag nog gått till jobbet efter helgen igen. Fortfarande trött, men att vara trött är väl ingen sjukdom? Nu visste jag att tröttheten var ett tillstånd som ville säga något. Att jag måste stanna upp, lyssna och vila. Jag kunde ändå inte i min vildaste fantasi föreställa mig tiden det skulle ta. Det blev en lång inbromsning på hal is för mig.

Din utmattning kan ha dykt upp på helt andra sätt. En total kollaps. Ett sjukhusbesök för misstänkt hjärtinfarkt. En massa olika kroppsliga symtom som kommit under en läng-

re tid och som till slut blir så stora att de inte går att ignorera. Hur vi än har hamnat här är det ingen slutstation. Men tiden backar man inte. Alltså finns det bara en väg att gå. Framåt. Men hur ska det gå till? Där står ju en stor jädra vägg i vägen. Den tornar upp framför oss och vi måste stå vid den tills vi har förstått vad som lett oss hit. Vi behöver bli nyfikna på varför väggen dök upp just nu, vad den har att säga oss och på vilket sätt vi ska komma vidare. Vi behöver förstå vår utmattning, både logiskt och känslomässigt, för att kunna läka.

Det går att ta sig igenom utmattningen. För att göra det behövs det stort tålamod, små steg och en del nyfikenhet. Om vi letar och tittar riktigt noga, ser vi att det finns stigar som går genom och ut ur den. Stigar som slingrar sig genom mörkret och som kan skrämman oss. Vi vet inte var eller ens om vi kommer ut igen. Jag hoppas att du ska kunna använda den här boken som en trygg vän att hålla i handen medan du söker efter din väg genom utmattningen.

I den första delen av boken – VÄGGEN – kommer vi att gå igenom vad som händer i hjärnan vid en utmattning. Vi tar också tag i några av de frågor som är grundläggande för att komma genom utmattningen såsom att förhålla sig till skuld och skam och att hitta ett sätt att bli sams med kroppen igen.

I den andra delen av boken – VILSE – hjälper jag dig att navigera i de jobbiga känslor som vi upplever på vägen. Vi tittar på otåligheten och hopplösheten, på tröttheten, otillräckligheten och sorgen.

I den tredje delen av boken – HITTA HEM – går vi djupare in i några tekniker och förhållningssätt som för oss närmare oss själva igen. Inte till den person vi var förut när vi blev utmattade, utan den som vi är innerst inne. Allt för att bygga en trygg plats inombords där vi kan vara snälla mot oss själva.

Ingen av detta kan vi göra ensamma. I den fjärde delen av boken – TILLSAMMANS – berättar jag om den hjälp jag har bett om och tagit emot: från medmänniskor, min arbetsgivare och från böcker.

Jag hittar mycket förståelse genom fakta, men också genom att reda ut och analysera mina inre känslor och tankar. För dig som vill få en djupare faktabaserad förståelse finns det faktarutor, men det går lika bra att hoppa över dessa. I den fjärde delen finns också de vetenskapliga referenserna till det jag skriver.

En frisk reaktion på sjuka omständigheter

Hur vi än har hamnat i väggen – genom en krasch eller en sladdande inbromsning som för mig – behöver vi förstå vad det är som har hänt. Kroppen reagerar på långvarig stress genom det vi kallar utmattningssyndrom. Om en människa under lång tid spenderar mer energi än vad som finns tillgängligt och inte återhämtar sig tillräckligt, skyddar kroppen sig genom att stänga av. Kroppen och hjärnan får ta emot vår ilska över att de inte längre fungerar, men avstängningen är vår kloka kropps sätt att skydda oss. Symtomen som utmattningen ger meddelar oss att livet som vi levt inte är hållbart, även om vi hade önskat ett mindre drastiskt tilltag av kroppen för att tala om det. Vi behöver ändra sättet vi lever.

Utmärkande för utmattningssyndrom är en trötthet som inte går att vila bort. Den kan göra oss sängliggande i veckor, samtidigt som sömnen ofta blir störd. Vilken ironi! Vi kan känna oss lättirriterade, oroliga och nedstämda. Minnet påverkas och vi kan få problem med att planera och utföra uppgifter. Även kroppen säger ifrån med yrsel, hjärtklappning och värk. Vi blir känsliga för intryck såsom ljud och ljus. Alla dessa symtom har sina förklaringar i vad som händer i vår kropp. Detta ska vi gå in på mer i detalj, men först vill jag berätta för dig om min bakgrund och vilken uppfattning jag har om hur kropp, hjärna och medvetande hänger ihop.

Förstå och förklara

När jag ser tillbaka på hur jag var som liten, ser jag ett rätt skeptiskt, bestämt och envist barn. Jag var den som ordnade demonstrationer på fritids när vi blivit utsatta för kollektiv bestraffning. Jag vägrade vika mig för mobbarnas agenda och slog tillbaka när det behövdes. Men jag var också mycket känslig för sinnesstämningar och blev ofta överväldigad av mina egna känslor. Lite av en paradox, då det bestämda och envisa ofta framkallar en hel del känslor hos andra. Jag var också ett sökande barn. Jag letade efter mening och älskade det magiska, det vackra och det gudomliga. Sofies värld, ungdomsboken som går igenom hela historiens filosofiska utveckling, var en stor favorit. Jag växte upp tillsammans med min mamma och min pappa i ett villaområde i en sovstad mellan Lund och Malmö. Min lillasyster och bästa vän var bara ett och ett halvt år yngre än jag.

Jag hade lätt för mig i skolan, så till den grad att jag länge tyckte att den var rätt tråkig. Jag har aldrig haft en riktning eller något som jag var extra bra på jämfört med andra delar. De flesta ämnen som inte hade med idrott att göra var inte några problem. Utanför skolan var musik och dans det viktigaste. När jag var tvungen att välja inriktning på gymnasiet valde jag efter mina intressen och efter vad som begränsade mig minst i framtiden. Det blev ett naturvetenskapligt program med musikprofil. Det var också känt som ett program

där högpresterande barn gick. Min mamma fick höra efter att jag hade sökt att det bara var barn till professorer som klarade det. Det stämde så klart inte, men jag tror ändå att hälften av mina klasskompisar är läkare idag. Det säger något om vilken miljö det var. Om jag var bland de bästa i klassen tidigare, var jag nog mer i lägre halvan nu.

Efter gymnasiet studerade jag teologi. Människans längtan efter mening fascinerade mig. Själen och det som är större än oss människor var nära. Efter ett år vände jag tillbaka till min naturvetenskapliga sida och läste biomedicin. Jag ville hjälpa människor genom att förstå och forska på kroppen och sjukdomar. En av mina favoritkurser var neurobiologi. Vår hjärna är en fantastisk och komplex skapelse. Aldrig har jag känt mig närmare min själ och den stora förundran för livet, som när jag under den kursen vandrade in bland nervceller och signalsubstanser. Mitt yrkesliv har varken handlat om guds existens eller nervceller. Efter min masterutbildning i innovation och forskningspolitik började jag arbeta med planerings- och riskfrågor på ett universitet. Inom den branschen har jag blivit kvar sedan dess. För att få utlopp för min grundläggande värdering att göra skillnad för andra människor, arbetade jag ideellt vid sidan av jobbet. Jag var alltid fullt sysselsatt, hade inte en helg över till att göra ingenting.

Det grundläggande som jag burit med mig genom hela mitt liv är viljan att förstå hur saker hänger ihop och varför de är

som de är. Men jag vill också kunna använda kunskapen för att förbättra och utveckla. Detta är också drivkraften till att jag har skrivit denna bok. Jag tror att vi genom förståelse och fakta kan vidga händelser i livet till att bli mindre personliga. Det blir ett sätt att motverka skuld och skam.

Om kropp och själ

När den värsta chocken och tröttheten lagt sig i utmattningen började jag känna som att jag satt på första parkett i ett neurovetenskapligt experiment. Vad hade hänt i hjärnan som gjorde att min kropp fungerar så annorlunda nu mot vad den gjorde innan? Vad händer i kroppen vid en utmattning? Jag ville förstå vad som hänt i min kropp som gjort att jag kommit hit. Men utmattning är inte bara ett neurobiologiskt tillstånd. Vi måste också möta högst existentiella frågor. Den bild vi har av oss själva och världen blir utmanad när vi måste få ihop den med vad kroppen säger och vad vi behöver.

Mänskligheten har i tusentals år kämpat med att förstå kopplingen mellan den fysiska kroppen och medvetandet. Vi har i den västerländska medicinen en strikt uppdelning mellan det kroppsliga och det själsliga. Detta härstammar från den franske 1600-talsfilosofen René Descartes dualistiska filosofi som innebär att kroppen och själen ses som två separata enheter. Den ena är en fysisk kropp som inte be-

sitter någon intelligens eller har ett medvetande. Den andra är ett tänkande sinne som finns utanför köttet och den fysiska kroppen. Tankesättet lade grunden för den moderna medicinen som med hjälp av logik baseras på empiriska fakta – det vi kan observera och mäta. Det var ett viktigt steg för den medicinska vetenskapens utveckling, eftersom det ledde till en välbehövlig gränsdragning gentemot dåtidens religiösa och ovetenskapliga förhållningssätt. Medicinen tog hand om kroppen, religionen tog hand om själen. Det ledde också till den forskningsmetodik vi använder än idag, som innebär att komplexa problem bryts ner i sina beståndsdelar och studeras vart och ett för sig. Det är grunden för hur medicinsk forskning fortfarande bedrivs och hur sjukvården är organiserad. Vi går till en läkare för att få reda på vad det är som är fel på oss och hur det ska behandlas, men om det är våra tankar och känslor som behöver läkning behöver vi träffa en psykolog. Det är helt enkelt svårt att objektivt mäta det som pågår i vårt sinne och hur det påverkar vår kropp. Därför appliceras medicinsk forskning inte lika lätt på psykiska åkommor.

Uppdelningen har de senaste decennierna mött kritik, även från vetenskapligt håll, för att den inte främjar hälsa. Men uppdelningen i kropp och själ lever kvar inom den medicinska vetenskapen. Den får konsekvenser för hur vi ser på människan, för hälsobegreppet och för hur vi behandlar sjukdomar. Uppdelningen ställer till det för sjukdomar

som påverkar kroppen men som har sitt ursprung i faktorer som är psykiska, själsliga eller samhälleliga. Den typen av sjukdomar är gränsöverskridande på ett sätt som medicinen idag inte riktigt hanterar.

Jag menar att allt hänger ihop. Hur vi känner och tänker påverkar den fysiska kroppen. Den fysiska kroppen besitter en egen intelligens som agerar på andra sätt än vår hjärna. Och en stor del av det som hjärnan gör är vi inte ens medvetna om. Det går inte att dela upp kroppsliga sjukdomar och psykiska sjukdomar, för vi är en enda organism som hänger ihop i ett komplext system. I denna bok har jag en holistisk syn på vår varelse, även när jag skriver om kroppens olika delar som självständiga enheter. Inom kroppens komplexa system pratar de olika delarna inte nödvändigtvis samma språk, men jag menar att ingen del kan separeras ut och behandlas utan hänsyn till de andra.

Utmattningssyndrom klassas som en psykisk sjukdom, under den charmiga rubriken *Anpassningsstörningar och reaktion på svår stress* i den internationella klassifikationen av sjukdomar. Efter läkarbesöket på vårdcentralen där alla tester ser bra ut, är det lätt att tro att utmattning är en sjukdom som bara finns i mitt eget huvud. Den syns inte utanpå och går inte att mäta med ett blodprov. Är jag ens sjuk då? Betyder inte psykisk sjukdom att den bara finns i mina tankar?

Som jag ser det är hjärnan också en klump av celler. De pratar med varandra genom signalsubstanser och elektriska signaler. Nervtrådar och hormoner sänder ut och tar in information från resten av kroppen. Någonstans mellan dessa celler uppstår det tillstånd som vi kallar utmattning och det får både kroppsliga och psykiska konsekvenser.

Hjärnan och kroppen är komplexa system. Vi har åtskilligt med fakta om olika funktioner och kroppsdelar, men en stor del är fortfarande okänt. Med modern neurovetenskap har forskningen om hjärnan ökat stort de senaste decennierna. När kunskapen ökar och fördjupas ändras också de förklaringsmodeller som har byggts upp för att förstå hur allt hänger ihop. Även om förklaringsmodeller ibland inte säger hela sanningen, kan de fortfarande fylla en funktion i att göra komplicerade system förståeliga. Idag vet vi att de elektronskal som vi fick lära oss om i skolan är en grov förenkling av verkligheten, men samtidigt fyller modellen en funktion i att förklara varför olika atomer sätter ihop sig till molekyler. På samma sätt finns det starkt förenklade modeller av hjärnan och kroppen som fyller en funktion för att hjälpa oss förstå, men de ger inte hela bilden. I den här boken använder jag olika förenklade förklaringsmodeller och liknelser för att hjälpa oss att förstå vår utmattning ur ett fysiologiskt, psykologiskt och beteendevetenskapligt perspektiv.

Låt oss bege oss ut på den här resan tillsammans. Att läka från en utmattning tar tid och att läsa denna bok kan också behöva ta tid. Du behöver tid att tänka och tid att känna. Jag ber dig också att ta med nyfikenheten. Ett bra sätt att låta nyfikenheten komma fram är att ställa frågor:

Vad är det som händer?

Hur kan jag förstå det som händer mig?

Hur passar det som står i boken in på min situation?

Kanske kan du ha en fin anteckningsbok att dokumentera allt i. Redo? Då börjar vi.

PLÖTSLIGT STÅR DEN DÄR. VÄGGEN. STOR,
MÖRKOCH OGENOMTRÄNGLIG. VAD ÄR DET
EGENTLIGEN SOM HAR HÄNT? OCH HUR
KOMMER DU HÄRIFRÅN?

För att läka från en utmattning behöver du
förstå den, både logiskt och känslomässigt.
Vad i hjärnan gör att kroppen fungerar så
annorlunda? Vad händer i kroppen vid en
utmattning? Hur kan du förstå och hantera
de känslor som utmattningen för med sig?
Hur kan du läka och hitta hem igen?

Genom sina personliga erfarenheter knyter
Elisabet Hammaburg ihop vetenskaplig fakta
om utmattningssyndrom med vad som sker
inom dig som går igenom en utmattning.

*I Förstå din utmattning leder hon dig på resan
genom din utmattning.*

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 719727 >