

## Nyhetsbrev 3. 2019

### Reflektioner över utbrändhet

2019.03.01

### ***Quidquid agis, prudenter agas, et respice finem!***

"Vad du än gör, gör det varligt och överväg slutet"

Begreppet "**burned – out**" har använts för första gången år 1816 och betecknar tillståndet hos en utmattad människa. Den vanligaste beteckningen eller diagnosen i Sverige tycks vara "**utmattningsdepression**", eftersom nedstämdhet oftast förekommer i samband med utmattning.

Nettdoktorn säger: "**Utmattningsdepression är som regel en effekt av långvarig arbetsstress. I ett tidigt stadium av utmattning brukar symtomen vara situationsbundna, de uppträder t ex på arbetet men försvinner under ledighet. Vid egentlig depression uppstår symtomen som regel i alla situationer i tillvaron**". (slut citat) Lägg märke till att beskrivningen handlar nästintill enbart om arbetsstress. Det är bekvämt att hålla en arbetsgivare för ansvarig, eftersom där finns resurser för rehabilitering och annan vård. Vi ska visa i brevet att så inte alltid är fallet – då sjukskrivning från arbetet inte alls eller mycket sällan leder till nödvändig återhämtning.

### **Några fakta**

- Hjärnan är indelad i två hemisfärer – en höger och en vänsterhalva.
- Hos en högerhänt individ är höger hjärnhalva och vänster kroppssida sammankopplade tack vare att nervbanorna korsar över från hö sida till vä kroppssida i pyramiden (nacken).

### **Hö hjärnhalva representerar upplevelser som avser familjen och den sociala situationen, även känslighet, musikalitet, osv**

- Den vänstra hjärnhalvan är den tekniska, beräknande och praktiska sidan och är således arbetsrelaterad.

**Vänster hjärnhalva ger impulser till hö kroppshalva och avser arbetsrelaterade problem i upplevelsen. Teknik, matematik, rationella handlingar, etc utgör viktiga delar.**

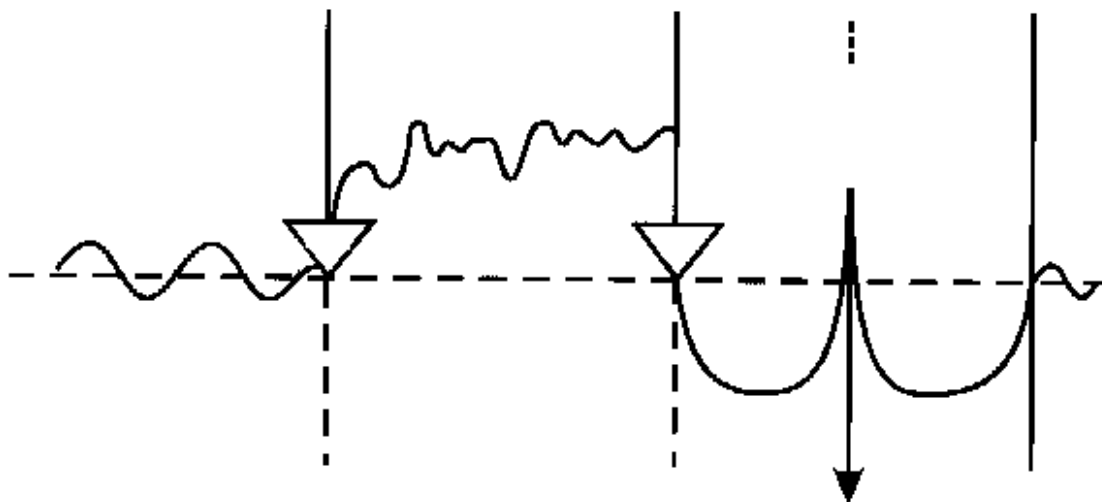
## Upplagring av trauman

Syftet med upplagring av chockartade trauman är knutet till kroppens starka önskan att överleva. Händelser som av styrsystemet klassas som viktiga för framtida överlevnad, lagras in med hjälp av **dopamin**, en av hjärnans viktigaste signalsubstanser. När likande händelser upplevs av individen, hämtas de ursprungligt lagrade minnen åter upp för att användas i situationen som systemet tolkar som hot för överlevnad.

Ju oftare en liknande situation uppkommer, ju mera frekvent och intensiv blir upplevelsen. Det är således upplagrade minnen som driver individen helt omedvetet, för att undvika hot mot överlevnad. Och vi kan inte göra ett dugg med hjälp av intellektet! Tvärtom, intellektet bara förvärrar situationen. Traumat kan blockera upp till 20-25 % av tillgänglig energi, sålänge det pågår.

**Under stressfasen** (skadefasen) känner man inte mycket av problemen, man springer som en förgiftat råtta i karusellen. Kroppen känns kall, blek, stel, sover dåligt och har ringa aptit samt dämpad sexualitet. Det är ju omöjligt att tänka på mat när björnen jagar en i skogen, sexet får likaså anstå.. Man känner heller inte av skador som uppkommit. Men annat blir det när man undkommit faran och kommit hem till grottan, där man känner sig trygg.

## Stressfas följs av läkefas



**Normal rytm**

**Stressfas**

**Läkefas (avslappning)**

När hotet är undkommet, oavsett om det var en fysisk eller bara mental upplevelse, hamnar kroppen i läkefas (återställningsfas). Kännetecknen är rött, varmt, svullet, sover bra och äter mycket, men är trött! Nu känner man av de fysiska eller/och psykiska symtomen och söker läkarhjälp, inte sant?

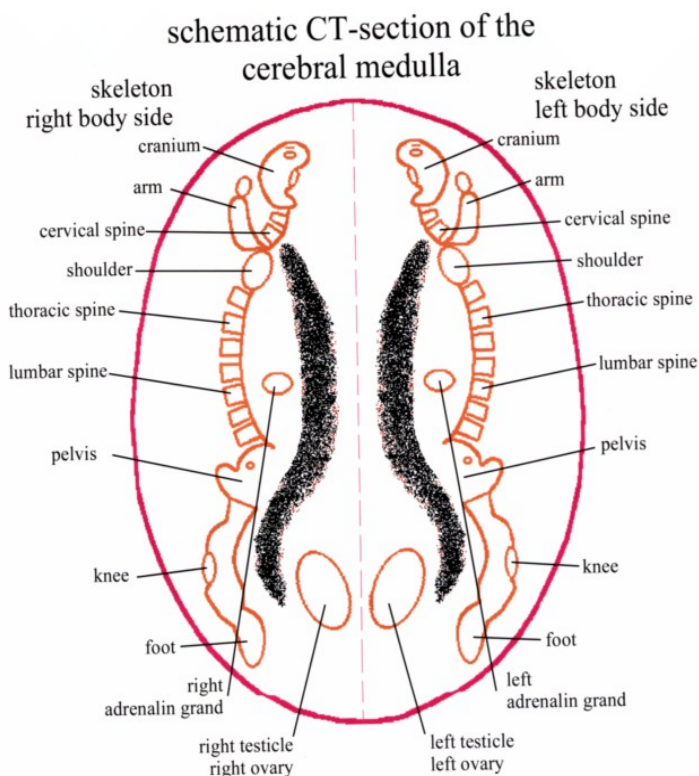
**Något om trauman** Kroppen är en gammal konstruktion och anpassningsprocesser pågår fortfarande. Förändringar i anpassningen tar tiotusentals år

att genomföra och ligger därför helt utanför vår kontroll. Dessutom är alla människor individer, med unika uppsättningar av receptorer på sina celler. Detta faktum medför att alla människor principiellt reagerar individuellt på upplevelser. Studier om tvillingar visar att trots en stor genetisk likhet, reagerar även tvillingar olika på det de upplever. Med andra ord, man präglas av den kulturella miljön i tolkningen av sina specifika upplevelser. Kom ihåg din tolkning av en upplevelse är unik för dig och detta har senare i livet en stor betydelse för utveckling av dina "sjukdomar".

### Några vanliga trauman

Den övervägande delen av dina tolkningar sker i det undermedvetna som för det mesta inte blir medvetet. Ditt styrsystem fattar adekvata beslut långt innan du förstår det och vissa händelser har aldrig varit medvetna och kan därför heller inte uttrycks i ord.

- Att inte duga kan leda till tvångsmässig prestationsångest
- Att inte kunna påverka kan leda till vanmakt
- Att inte vilja, kunna, få sluka ett byte ger mun-svalgproblem
- Revirkonflikter kan ge mag- eller njurproblem
- Överlevnadshot kan tolkas som lever- eller tarmproblem
- Att inte kunna sticka, virka, arbeta med händerna kan ge funktionsbortfall i händer och fingrar
- Idrottslig förmåga som ifrågasätts, kan leda till ledproblem eller funktionsblockeringar, tom urkalkningsproblem
- Rädskonflikter kan leda till stora njurproblem (njuparenkymet)



Om man betraktar hjärnan som en tredimensionell reflexyta för alla kroppens celler eller cellsystem, kan man kanske ta till sig att det finns en eller flera specifika hjärnreläer som representerar nämnda områden. Bilden visar homonunculus, dvs kroppen utlagd i var sin hjärnhalva. Bilden måste betraktas underifrån och då blir höger till vänster och tvärtom. På så sätt kan man med hjälp av CT-scanner avgöra vilka områden som är aktiva och vilka områden på kroppen som är drabbade. Eftersom röntgenbilder tas i olika skikt, kan man följa från händelser i hjärnbarken till primitiva belastningar i hjärnområden som sköter automatiken. Därför måste man veta om människan

är höger- eller vänsterhänt. Medicinering med hormoner kan emellertid ställa till oreda och försvåra tolkningen.

### **Anledningar till utbrändhet**

- 📦 Stress är i grund och botten en förutsättning för oss att fungera i vardagen. Utdragen stress över tid, **utan återhämtning**, blir däremot katastrofal för våra näringsdepåer, likaså upptag av näringsämnen. Vi får näringsbrister!
- 📦 Intelletet är bara till förfång när det gäller att närma sig en utbrändhet. Det skapar alla dina måsten som du i grund och botten inte har energi för att genomföra – du gör det ändå och våldför dig på din egen kropp!
- 📦 Mentala, för det mesta inte medvetna, upplevelser skapar det återkommande tvånget att köra ända in i kalklet! Du går bara sönder!
- 📦 Förgiftningssituationen i kroppen medför en undermålig energiproduktion som kroppen försöker kompensera genom att rusa vissa organ. Ett exempel är thyreoidea (sköldkörteln) och binjurar (kortisol) i ett hopplöst försök att kompensera energiförbrukningen.
- 📦 Ditt arbete klarar du i normalfall, eftersom du kan det du gör ganska så bra! Skulle det vara så att det blir odrägligt, söker du ett annat jobb. Ibland fungerar inte det, då andra jobb inte finns tillgängliga. Då klamrar man sig fast vid arbetet som ändå ger en utkomst. I detta läge blir det besvärligt för kroppen! Tänk på att dina upplevelser är unika för just dig och lyckopiller inte löser detta problem. I mina ögon en markant felbehandling!
- 📦 Inträffar samtidigt en stor händelse i ditt privatliv, t ex skilsmässa eller oväntat sjukdom av nära anhörig, blir det kris för ditt styrsystem. Nu accelererar förfallet och din kollaps väntar runt hörnan.

### **Det är inte hur du har det, utan hur du tar det!**

Res bort ett halvår om du kan och du blir frisk utan medicinering! Kan du inte det, behöver du ta tag i situationen, vilket inte är det lättaste. Du behöver hjälp för att komma tillbaka, men förändring kan bara du själv införa i ditt liv.

***Regelbunden andningsträning med magen ger inte bara syresättning och bättre utvädring av koldioxid, utan framför allt avslappning. Och så har vi tidsfaktorn – alla förändringar som eftersträvas, måste accepteras av kroppen, annars blir det ingen förändring! Och det tar tid! Dessutom kan du inte påskynda förloppet mot bättre hälsa genom att med intellektets hjälp försöka tvinga på kroppen några förändringar. Receptet heter tålmod.***

Kom ihåg – dina reaktioner och upplevelser är unika för dig och gäller bara dig! Kroppen kan uttrycka kollapsen på många olika sätt. T ex hjärtflimmer, mag/tarmproblem, gallanfall, rygg- eller nackskott, tillfälliga förlamningssymtom i armar eller ben, känselbortfall, etc – you name it!