

Lätta på gasen

På ett seminarium med namnet ”Den stora balans- (j)akten” kunde jag njuta av en fantastisk föreläsare, psykoterapeuten Lena Nevander Friström, som talade om stress och hur vi kan hantera den. Hon beskrev några av oss som är i riskzonen, som hon kallar typ-A-människor. Det är personer som alltid har bråttom. Någon som alltid vill maximera effektiviteten och hellre sätter sig framför datorn om det blir en kvart över, än åker i god tid till ett möte. Hon hatar alla typer av köer och gör snabbt ett överslag när hon kommer in i mataffären eller på systemet. Vilken kö går snabbast? Märker hon att en annan kö avancerar snabbare än hennes egen, byter hon. Bara för att upptäcka att den ursprungliga kön nu börjar röra på sig i en rasande fart.

Det är hon som delar upp familjemedlemmarna på McDonalds – en i varje kö. Den som kommer fram först ropar kodordet; Mamma! De som stod bakom i kön blir inte alltid så glada när de helt plötsligt fick fem krångliga beställningar framför sig i stället för, som de trodde, en liten glass.

En typ-A-människa hatar att hamna i telefonkö där man först ska knappa in en massa val som man inte har tillgång till utan får leta fram i gamla pärmar, och när man väl kommer fram efter 38 minuter får man veta att man ringt till fel kundtjänst.

Det är inte konstigt om dessa personer, som har ett konstant adrenalinpåslag, får högt blodtryck och andra stressrelaterade sjukdomar. Det är också de som, till slut, går in i väggen. Enligt Lena klarar vi att leva så här, i ett veritabelt kaos, ca sju år innan kraschen. Men det finns signaler som vi bör ta på allvar och hejda oss innan det går för långt. Hon talar om fem faser. Den första är en kronisk fysisk trötthet. Men den tror jag de flesta av oss känner. I alla fall under november när det är mörkt när vi går till jobbet, och

mörkt när vi går hem. I den andra fasen drabbas vi av den intellektuella tröttheten. Ni vet när man får ”hjärnsläpp”. När man glömt någonting och åker upp i hissen, springer in i hallen och ut i köket för att hämta... Ja, vad var det nu igen?

Den tredje fasen är när man isolerar sig från socialt umgänge. När man blir trött på människor och bara vill vara ifred. När man tackar nej till festen som man såg fram emot så mycket, men kände att man inte orkade gå till när det var dags. I den fjärde fasen blir man personlighetsförändrad (nu har det gått långt) och i den femte fasen tappar man sin identitet helt och förlorar kontrollen. Några kallar det för utmattningsdepression, några för utbrändhet. Symtomen är desamma och vägen tillbaka är lång.

Själv känner jag igen den första och andra fasen, men inga fler tack och lov. Och jag börjar bli uppmärksam på när jag gör korkade saker. Som när jag springer ner för rulltrappan och springer upp, oavsett om jag har en tid att passa eller ej. Eller som den gången när jag tog fart och spurtade över perrongen, bara för att dundra in i tågörrarna som stängdes precis framför näsan på mig. Och det var hela fem minuter innan nästa tåg skulle komma...

Min räddning är min hund som tar ut mig på en långpromenad i skogen varje dag. Det är en oslagbar medicin som ger kondition, frisk luft, solsken ibland och tid till eftertanke. Min stora lycka är att jag har en underbar familj med en charmig fransman som livskamrat. En raritet som väcker mig med kaffe och kyssar varje morgon! Och som grädde på moset har jag tre ljuvliga ungdomar som ofta påminner mig om vad som är viktigt i livet. Som att det alltid kommer ett nytt tåg, och att vi måste börja sopsortera och äta kravmärkt. ●

Mars 2006

