

Utmattningsdepression

- en fråga för samhället, organisationen och individen

Under en period i mitt liv lät jag livsenergin rinna ifrån mig då jag inte tog mig tid att lyssna på mina signaler.

Genom mitt arbete med friskvård, framförallt i mitt utövande av massage, möter jag många människor som är mycket slutkörda.

Det är ett hemskt tillstånd att befinna sej i och det är skrämmande då man ser att det fortfarande är en stor del av människor i Sverige som "går in i vägen". Fortfarande är det till största delen kvinnor i människorelaterande arbeten som drabbas.

Då jag gick min utbildning till beteendevetare valde jag mycket inriktning mot hälsopsykologi och mina arbeten och fördjupningar handlade ofta om hälsa i relation till stress.

Många diskussioner går om var ansvaret ligger. Ligger det i samhället, organisationen eller hos individen. Att leta syndabockar är slöseri på energi och jag tror inte att det finns ett enkelt svar på denna fråga men jag tycker att det är en diskussion värd att hålla igång för att hitta de olika delarna och kunna göra något åt situationen.

Den enskilda människans tidigare erfarenheter avgör vad som är stressande för just honom eller henne. Det som är gemensamt för oss är att vi får signaler som får oss att känna osäkerhet eller någon slags brist. Den delen av reaktionen kan varken organisation eller samhälle veta om utan att jag som individ själv talar om vad jag känner i den aktuella situationen. Men för att kunna göra det behöver man få möjlighet till det.



I Sverige har det varit av stor vikt att utveckla arbetslivet mot "det goda" arbetslivet genom att man har givits möjlighet till delaktighet i självstyrande grupper på arbetsplatser. Den ökade internationella konkurrensen är ett hot mot denna positiva trend då vi bl a ser snål bemanning som ett sätt att hålla nere kostnader, vilket ökar påfrestningen för dem som arbetar. Dessutom snålar det in på möjligheterna att kunna styra över delar i arbetet själv.

En av de saker jag har fått fram i de arbeten jag har gjort, vilka innehållit många intervjuer samt att jag har läst om vad vetenskapen säger i ämnet, är att de mänskliga relationerna vi har runt oss är mycket viktiga. Dessutom är det ju den delen vi kan jobba med själ-

va. Samtidigt skall vi vara medvetna om att människor har olika förutsättningar till att skapa sociala relationer. Möjligheter att vara delaktig behöver vi tilldelas av vår ledning och även möjligheten till tid att arbeta i arbetsgruppen för att kunna skapa en positiv öppen dialog i gruppen. Det tror jag skulle vara en ekonomisk vinst för våra arbetsgivare.

"Duktigt folk"

Det pratas om att vi svenskar är kända för att vara ett duktigt folk. Om det är något bra, varför står vi då så högt i självmordsstatistik och i utmattningsdepressioner? Kan det vara den fasaden som i slutändan blir för arbetsam att leva upp till? Om vi vågar se på oss själva och på våra egenskaper så tror jag att de flesta av oss

har sidor vi inte är stolta eller glada över. Om vi ständigt går och har en stressande spänning i vår kropp för att hålla uppe fasaden samtidigt som vi på arbetet blir sedda även med de sidor vi försöker dölja, så kan man förstå att det blir frustrerande.

Om arbetsgivaren ger oss möjligheten att ha handledning i våra arbetsgrupper där vi reflekterar över vår egen roll i gruppen och på arbetsplatsen tror jag att det öppnar upp för ett tryggare arbetsklimat. Då vågar vi ta hjälp av varandra i de svaga sidor vi har samt ge hjälp då någon annan har svagheter och jag en styrka.

Enligt vetenskapen mår vi alla bra och vårt lyckocentrum i hjärnan aktiveras då vi är "snälla" och har goda relationer. Om det är vad vi som individer kan göra och om vi av våra organisationer får möjligheten, så kan vi vara på god väg mot positivare arbetsplatser som leder till bättre hälsa.

Marie Ekelund
Fyrens gruppboende

"Människan kämpar mot sin natur och hälsa och vållar själv sin död, samtidigt som hon är fast övertygad om att hon är helt inriktad på verkligheten, arbetet, miljön, familjen...",

(stressforskaren och psykiatrikern
Bernhardt Pacheco).