



Bok om stress med tvärvetenskaplig ambition

Rolf Ekman, Bengt Arnetz, red. **Stress. Molekylerna – individen – organisationen – samhället**. 353 sidor. Stockholm: Liber, 2002. ISBN 91-47-04895-6.

Recensent: Abbe Schulman, överläkare och biträdande enhetschef, enheten för psykisk hälsa, avdelningen för folkhälsoarbete, Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.

II I takt med alarmerande signaler på försämrad psykisk hälsa i samhället, inte minst i form av skenande långtidssjuk-skrivning, har forskningen för att förstå de bakomliggande orsakerna till ohälsan under de senaste åren intensifierats. Ord som stress, utbrändhet och kris har fått allt större rubriker i medierna. Få begrepp i vardagsspråket är emellertid så missbrukade och missförstådda som dessa. Ordet stress har kommit att stå såväl för de utlösande orsakerna till ohälsa som för upplevelsen av dessa orsaker och de fysiologiska och psykiska reaktioner som utlöses under och efter olika situationer. Man talar idag om stress som reaktion på allt ifrån vardagliga händelser till för hög arbetsbelastning, relationsproblem, trafikolyckor, hot och våld, katastrofer, krig och svält.

Det var därför glädjande att i min hand få en bok vars syfte, enligt förordet, har varit »att beskriva den ohälsosamma stressens verkningar från olika perspektiv för att på så sätt ge en samlad och tvärvetenskaplig bild«. Saknaden efter en svensk lärobok som kan underlätta förståelsen av »stress« och ge uppslag till hur man kan minska stressens negativa effekter är stor.

Komplext begrepp

Boken består av 26 kapitel som i huvudsak skrivits av svenska stressforskare. Några av författarna är normmän. Forskarna har utifrån vars och ens intresseområden gett sin syn på stress. Komplexiteten i begreppet stress framgår med önskvärd tydlighet i boken. I de oli-

ka kapitlen beskrivs en värld full av situationer som kan bli oss övermäktiga, med risk för utveckling av såväl kroppslig som psykisk sjukdom. En rad olika förklaringsmodeller bakom sjukdomsutveckling ges.

Att olika medicinska, psykologiska och sociala påfrestningar kan utlösa fysiologiska reaktioner som, om de står kvar, kan leda till allvarliga kroppsliga sjukdomar har varit känt sedan länge. De senaste årens forskning har varit framgångsrik i att öka kunskapen om hur kroppens fysiologiska stressreaktioner, som är en del i ett ändamålsenligt alarm-system, också kan leda till olika typer av sjukdomar såsom högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, diabetes m fl. För att kunna tillgodogöra sig kapitlen om de fysiologiska »stressreaktionerna« krävs gedigen medicinsk kunskap. Det är emellertid inte heller särskilt lätt att förstå kapitlen om de psykiska reaktionerna, eftersom författarna till dessa kapitel i sin iver att få ihop kropp och själ också beskriver de fysiologiska reaktionsmönstren.

Att föra såväl olika händelser som upplevelser till ett och samma begrepp, nämligen stress, är diskutabelt. Det antyder att man endast ser till en fysiologisk förklaringsmodell. Detta är hittills inte övertygande bevisat.

Som framgår tydligt i boken kan olika typer av händelser utlösa varierande känslomässiga, kognitiva och beteendemässiga reaktioner, vilket framför allt på sikt visar sig i form av olika psykiatriska diagnoser och sociala problem. Går det att överföra resultaten från djurförsök till mänskligt tänkande och beteende? Kan resultat från studier gjorda på samhällsnivå överföras till arbetsgrupper eller till individer eller vice versa? Är det inte en väsensskillnad om man har för många uppgifter på arbetet, har varit med om en trafikolycka, förlorat anhöriga i Estoniaolyckan eller varit utsatt för krig? Vad betyder enskilda individers tolkning av sina egna kroppsliga reaktioner för möjligheten till bibehållen hälsa eller för utveckling mot kroppslig och psykisk sjukdom? Dessa frågor besvaras endast i begränsad omfattning i boken.

Öjämna kvalitet

Det finns flera intressanta och välskrivna kapitel. Det kanske mest tankeväckande kapitlet finns redan i bokens inledning. Under rubriken »När otillräckligheten byter namn. Ett idéhistoriskt perspektiv på den nya ohälsan«, jämför Karin Johansson neurasteni, som var en vanlig diagnos för 100 år sedan, med kroniskt trötthetsyndrom och utbrändhet, diagnoser som tillkommit under sent 1900-tal. Hon konstaterar att sym-

tombilden trots olika diagnosbenämning inte nämnvärt skiljer sig åt och att diagnoserna speglar mer än fysiologiska och biokemiska händelser i kroppen. De avspeglar också samtidens kulturella värderingar och sociala koder, människosyn, klass och könsstrukturer såväl på individuell som på kollektiv nivå. Kapitlet om organisationers betydelse för ohälsa däremot är »ofärdigt« och försöker omfatta alltför mycket av både kroppsliga och psykologiska förklaringsmodeller, vilket redan rubriken ger en antydning om. Vad menas förresten med rubriken »Organisationsstress. Ledningsperspektiv på organisationer och hormoner i förändring«?

Rekommenderas inte som lärobok

I förordet står att boken är tänkt som en lärobok för en rad olika utbildningar, t ex för läkare, socionomer, ekonomer, tekniker, jurister och journalister utöver att vara användbar för chefer, fackliga representanter m fl. Här har redaktörerna klart överskattat grundkunskaperna hos personer utanför sjukvården. Boken är medicinskt inriktad och kräver goda medicinska förkunskaper. Det finns kapitel i boken som andra yrkeskategorier skulle kunna tillgodogöra sig med behållning, men de texterna finns redan i de flesta fall publicerade i böcker eller artiklar av respektive författare. För att kunna använda boken som lärobok måste det till ett stort redaktionellt arbete med att framföra allt ta bort upprepade text. Referenslistorna till de olika kapitlen är dessutom ofullständiga. För att få en fullständig referenslista hänvisas man till bokförlagets hemsida. Problemet är att man använt sig av olika referenssystem i boken och i listan, varför man i flera av kapitlen inte kan finna rätt referens. Detta är slarvigt och får väl skyllas på bristande redaktionellt arbete.

En portalfigur beskriver sin gärning

Lennart Levi. **Stressen i mitt liv**. 349 sidor. Stockholm: Natur och Kultur, 2002. ISBN 91-27-08250-4.

Recensent: Peter Währborg, docent, Institutet för stressmedicin, Västra Frölunda.

II Samtidigt som den stressrelaterade ohälsan har tagit ett järngrepp om Sverige kommer nestorn inom kunskapsom-