



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.

■ 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 Johannisson neurasteni, som var en kroniskt trötthetssyndrom 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 framför allt ta bort upprepade texter. 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.

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



rådet ut med sin återblick. Boken bär den dubbelbottnade titeln »Stressen i mitt liv«. Det är naturligtvis ingen godtyckligt vald tidpunkt att lämna detta arv, vare sig av förlaget eller författaren. I en tid som präglas av långvariga sjukskrivningar och ett groende missmod bland många läkare slår bokens bärande budskap ned som en ljus och uppförande blix – gräv där du står, det finns alltid en andra möjlighet.

Ett stycke samtidshistoria

Lennart Levi skapade det första institutet för stressforskning i Sverige. Om detta berättar han så detaljerat att den mest kräsne historietecknaren får sitt lystmäte. Det är ett stycke samtidshistoria, men också en inspirerande berättelse för alla som tror att »det inte går«. Med ett stycke mark från SJ och en AMS-barack började han sitt mödosamma arbete att bygga upp det institut som sedan fått världsrykte. Han varvar denna och andra centrala berättelser om institutet med personliga upplevelser och tankar.

Personliga erfarenheter

Lennart Levi bekänner sig till en devis om livets mening som ursprungligen Sigmund Freud uttryckte. Kärlek och arbete är hörnstenarna i meningsupplevelsen, men lägger han till, lika viktig är leken. I boken beskriver LL inte bara stressens grundläggande vetenskapliga karaktär utan också de personliga erfarenheter han gjort av stress. Det är i dessa avsnitt som kärleksbudskapet får substans. Inte bara när författaren beskriver sin första hustru för tidiga bortgång, utan också då han beskriver sina möten med fattigdom och andra umbäranden. I sin ambition att arbeta för människor både i Sverige och i andra delar av världen har LL varit outtröttlig, så till den grad att jag ibland undrar var och när han har hunnit med leken, för den skriver han inte så mycket om.

Engagemang i samhällsdebatten

Det är ett imponerande livsverk LL presenterar i sin bok. Han skriver lättill-

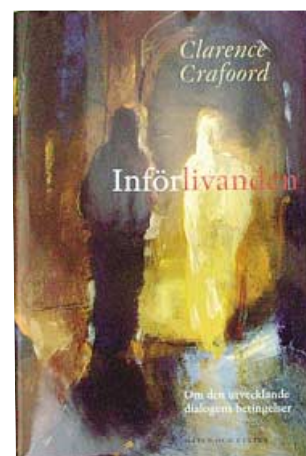
gängligt, men ibland har jag lite svårt att hitta tidssammanhangen. Trots denna brist är det ett stycke angelägen samtids-historia som presenteras i denna bok; klokt, värdigt och kärleksfullt presenterat. Författarens engagemang, delaktighet i samhällsdebatten och respekt för andra människor, även motståndarna, ger dagens läkare och forskare en viktig förebild i denna portalgestalt inom stressforskningen i Sverige. Med dessa kvaliteter ligger förstås ett politiskt engagemang och karriär snubblande nära. Flera färgstarka läkare har »nosat« på politiken. Även LL var på randen till en sådan karriär. En pikant krydda i boken är just detta sidospår som LL dock valde att avstå från.

Klarsynt klokskap

Idag är mycket av det budskap författaren förfäktar både rumsrent och vetenskapligt. Så har det inte alltid varit. Det är just detta som gör boken så läsvärd. Den beskriver på ett personligt och klarsynt sätt att människornas problem inte är uppdelade efter ämnena vid universitetet. Av detta följer också att alla problem som vi läkare möter inte enbart kan bemötas med mediciner eller andra läkekonster, det krävs engagemang och insatser också inom andra samhällsområden.

Klarsynen kan bäst illustreras med följande lilla citat från boken: »Om du har fått in en sten i din sko och stenen skaver foten – då behöver du i första hand varken meditation eller motion. Varken nyandlighet eller aromaterapi. Du behöver snöra upp skon och – ta ut stenen!«

VINN EN BOK!



»I *Införlivanden* länkar Clarence Crafoord samman sin modell av den psykiska utvecklingen med nyare neurofysiologiska och evolutions-teoretiska rön. På detta sätt visar han att den gamla motsättningen mellan en psykoanalytisk och en biologisk människosyn kan övervinnas.

I ett självbiografiskt slutkapitel blickar författaren tillbaka på ett långt yrkesverksamt liv och reflekterar över kroppen, drömmen, språket, åldrandet och människans behov av religion. Han diskuterar också hur en utvecklande dialog kan föras i pedagogiska och terapeutiska sammanhang.«

Ur bokens baksidestext

Delta i vårt boklotteri!

Läkartidningens prenumeranter inbjuds att delta i vårt boklotteri. Denna gång lottar vi ut fem exemplar av Clarence Crafoords bok »Införlivanden. Om den utvecklande dialogens betingelser« från Natur och Kultur.

Allt du behöver göra är att sända oss ett vykort med ditt namn, adress, postnr, postort och prenumerationsnummer före den 29 november 2002.

Namnen på de fem vinnarna publiceras i Läkartidningen och på www.lakartidningen.se