

Eva F Dahlgren drabbades av hjärnstress och utmattning:

Jag trodde det var en hjärntumör

Eva F Dahlgren var just färdig med marknadsföringen av sin kritikerrosade bok "Farfar var rasbiolog", när hon blev sjuk. Hon drabbades av oro och ångest, fick hjärklappning och problem med sömnen.

Arbetet hade tårt på krafterna. Vid sidan av sitt vanliga arbete som filansjournalist, hade hon tillbringat varje kväll och helg med att skriva på boken. Hon blev besatt av sitt arbete och såg till slut varken sina eller sin familjs behov.

-Jag trodde jag var osårbar. Det sista jag gjorde innan jag somnade var att sitta vid datorn och skriva, säger Eva F Dahlgren.

Nu har hon skrivit en ny roman: *Det här är inte jag*. Förum bokförlag. Mycket av det som händer bokens huvudperson Felicia har hänt Eva i verkligheten. Precis som Felicia fick Eva allt svårare att hantera vardagen. Plötsligt blev det svårt att gå in i vanliga mataffärer. Väggar med knäckebröd och flingpaket kom emot henne, hon fick svårt att andas och i panik och med hjärtat i halsgropen rusade hon ut från affären.

-Jag förstod inte då att jag hade drabbats av panikångest och att jag var på väg att bli sjuk, säger Eva.

Det var som om en annan människa bodde i hennes kropp, någon som var rädd för människor. En person som konstant tackade nej till fester och som inte

kunde åka spårvagn eller gå på bio av rädsla att inte kunna andas.

-Jag vet att jag tittade mig i spegeln och undrade om detta verkligen var jag. Det yttre var sig likt, men jag var så förändrad inombords. Jag vet att jag funderade på om jag hade drabbats av hjärntumör eller om jag var på väg att bli galen, säger Eva.

Hon bor i Haga i Göteborg tillsammans med sin man och två tonårsdöttrar. Hon är i grunden socionom, men vidareutbildade sig till journalist. I tio år arbetade hon som journalist på TT, Tidningarnas Telegrambyrå. Varje arbetsdagskulle Eva hanterade mycket information under stark tidspress och med höga krav på korrekthet.

-Jag kunde hålla på med sex intervjuer samtidigt och hade kort tid på mig att skriva artiklarna. Jag levde under stark stress i många år, säger Eva.

Det var som om hjärnan levde sitt eget liv

"Gör det nu"! Står det i handböckerna som ska lära människor konsten att leva. Men hur Eva än bar sig åt gick det inte. Ständigt nya artiklar stod på kö för att bli skrivna, och de hon höll på med kunde alltid bli bättre. Prestationskraven gjorde henne till slut sjuk. Från att ha haft fullständig kontroll, tappade hon tidsuppfattningen och förlorade inflytandet över sitt eget liv. →

Eva F Dahlgren levde som om hennes krafter var obegränsade. Tillsl hjärnan sade ifrån. Den högpresterande journalisten tappade kontrollen, fick förföljelseidéer och panikångest. Sjukdomsinsikt var första steget mot läkning. I september kommer hennes roman "Det här är inte jag".

AV EVA NORDIN FOTO: MAGNUS GOTANDER



–I dag när jag tänker att jag måste göra en massa saker både i jobbet och privat, kan jag säga till mig själv, nej det måste jag inte, säger Eva. Och jag ser till att inte bara jobba med huvudet utan även med händerna.



Eva blev överkänslig för ljud, tickande klockor och susande element. Det var som om ljuden förstärktes och orsakade skavsår i hjärnan.

–Det var som om hjärnan levde sitt eget liv. Att välja hushållspapper blev lika stort som att välja elbolag eller rätt pensionsfond, säger Eva.

Till slut ville inte Eva uppleva någonting. En bra dag var då det inte hände något alls. Att sitta vid köksbordet för att se fåglarna äta på talgbollarna utanför fönstret var fullt tillräckligt.

I hela mitt liv har jag velat vara duktig och prestera

Eva sökte hjälp på en vårdcentral. En kvinnlig allmänläkare kom att betyda mycket för hennes väg tillbaka till livet.

Först avböjde Eva läkarens förslag att börja med antidepressiva läkemedel, men fick med tiden hjälp att förstå att hon behövde kemisk hjälp att bryta ångesten.

–Jag var rädd att få en stämpel av att vara psykisk sjuk. Jag hade ingen sjukdomsinsikt, trots att jag led av förföljelseidéer. Jag trodde att folk pratade om mig och jag fick allt svårare att gå ut, säger Eva.

I dag är hon tacksam för att läkaren insisterade på behandling med antidepressiva läkemedel. Hon fick också rådet att börja i kognitiv psykoterapi. Från att vara i konstant larmtillstånd med hjärtklappning och sömnrubbnings, blev hon lugnare och mer mottaglig för att finna den djupare orsaken till hennes hjärnstress och utmattning.

–Egentligen började sjukdomen redan 1996 då min mamma insjuknade i stroke. I det sorgearbetet började jag jobba mycket mer, i efterhand har jag förstått att det var en slags flykt, säger Eva.

Hon har i hela sitt liv kämpat för att bli sedd och få bekräftelse. När mamman blev sjuk var den jakten på bekräftelse förgäves. De olösta konflikter som fanns skulle aldrig gå att reda ut.

–Hon fick vänstersidig stroke och kunde prata men var känslomässigt avstängd. Det satte igång starka känslomässiga reaktioner hos mig som handlade om

hela mitt liv och att jag alltid velat vara duktig och prestera, säger Eva.

Kognitiv psykoterapi har lärt henne att förändra sina tankemönster och sitt förhållningssätt till livet. Numera kan hon öve rygande säga till sig själv: "Det räcker". Två magiska ord som för Eva var helt otänkbara att uttala tidigare.

–Förr tyckte jag aldrig att någonting jag gjorde var tillräckligt bra. I dag när jag tänker att jag måste göra en massa saker både i jobbet och privat, kan jag säga till mig själv, nej det måste jag inte, säger Eva.

Sedan februari i år är hon friskskriven av sin läkare, även om hon inte känner att hon har samma stressolerans som tidigare.

På många sätt lever hon nu ett friare liv än tidigare.

Hon känner för första gången på mycket länge livsglädje och hon vet sina begränsningar. Hon tillåter sig att njuta utan dåligt samvete och arbetar sällan efter klockan 18.00. Varje morgon sätter hon även av tid för en stunds power yoga som ger kroppen och själen kraft.

–Förr gjorde jag allt av plikt. I dag tänker jag på att hjälpa mig själv, jag unnar mig det. I flera år har jag bara använt huvudet, nu ser jag till att göra något med mina händer.

Det första steget för att stoppa i tid är att erkänna att man inte är osårbar

Mest av allt vill hon fortsätta att skriva. Sedan hon var tonåring har Eva sökt sig till litteraturen och det skriker ordet när hon har behövt stöd och tröst. Precis som för romanens huvudperson Felicia, har Strindberg betytt mycket för Eva, framförallt boken *Inferno* från 1897 som handlar om hans tid i Paris. Strindberg blev så småningom sjuk och sökte hjälp hos läkare som gav honom flera olika diagnoser. För Eva kan det lika gärna ha handlat om hjärnstress eller utbrändhet.

Att läsa honom var som att öppna ett fönster, jag kände igen mig i hans symtom och det sätt han betraktade tillvaron på. Det kändes också hoppfullt att han blev frisk. Jag var själv rädd att min hjärna aldrig skulle fungera normalt igen, säger Eva.

Framförallt är hon glad och tacksam över att hon har

kvar sin familj. Evas två döttrar har sett priset av att låta sig uppslukas av arbete och prestationskrav. De vill i första hand skapa ett bra liv, inte göra karriär.

Boken *Det här är inte jag* har Eva skrivit som ett eget rekonstruktionsarbete, men också för andra som hamnat eller är på väg in i utbrändhet. Boken är också skriven för anhöriga för att de lättare ska förstå hur det är att leva i ett utmattningstillstånd.

Budskapet i boken är att det går att bli frisk. Men det är livsfarligt att tro att man klarar det själv, de flesta behöver hjälp.

–Själv trodde jag inte att jag kunde bli utbränd, jag insåg det alldeles för sent. Ändå arbetade jag i flera år under konstant stress. Det första steget för att stoppa i tid är att erkänna att man inte är osårbar, säger Eva.

Motion och trygga miljöer hjälper utbrända

Utbrända kan få skador i hjärnan. Därför är det viktigt att hitta en form av behandling som läker skadorna. Nu har försök visat att rättor som får springa i motionshjul får en dramatisk ökning av antalet nya nervceller i hjärnan. Samma effekt antas motion få på människor.

Man vet också att miljöer som upplevs som trygga och stimulerande, ger upphov till en explosionsartad nervcellsdelning.

Med utgångspunkt i denna kunskap lanserar nu de två göteborgsforskarna **Leif Wallin** och **Peter Eriksson** en ny rehabiliteringsmodell för personer med utmattningstillstånd.

Det är en bred behandling som vid sidan av kognitiv psykoterapi, även omfattar fysisk aktivitet.

I rehabiliteringen ska även meditation och yoga användas för att träna stresshantering, avspänning och avslappning.

Den första rehabiliteringsgruppen beräknas starta i höst.

Stress krymper hjärnan!

Kännetecknande för människor som levt länge under stark psykisk stress, är att de upplever stora problem med trötthet, minnesrubbningsar och nedsatt tids- och rumsuppfattning. Inte sällan drabbas de också av ångest och depression.

Sedan tidigare är det känt att stresshormonet kortisol leder till skador på hippocampus, ett område i hjärnans limbiska system, ett slags centrum för minne och inlärning. Ny forskning visar att det troligtvis beror på att kortisol hämmar nybildningen av nervceller i hippocampus, som därför krymper

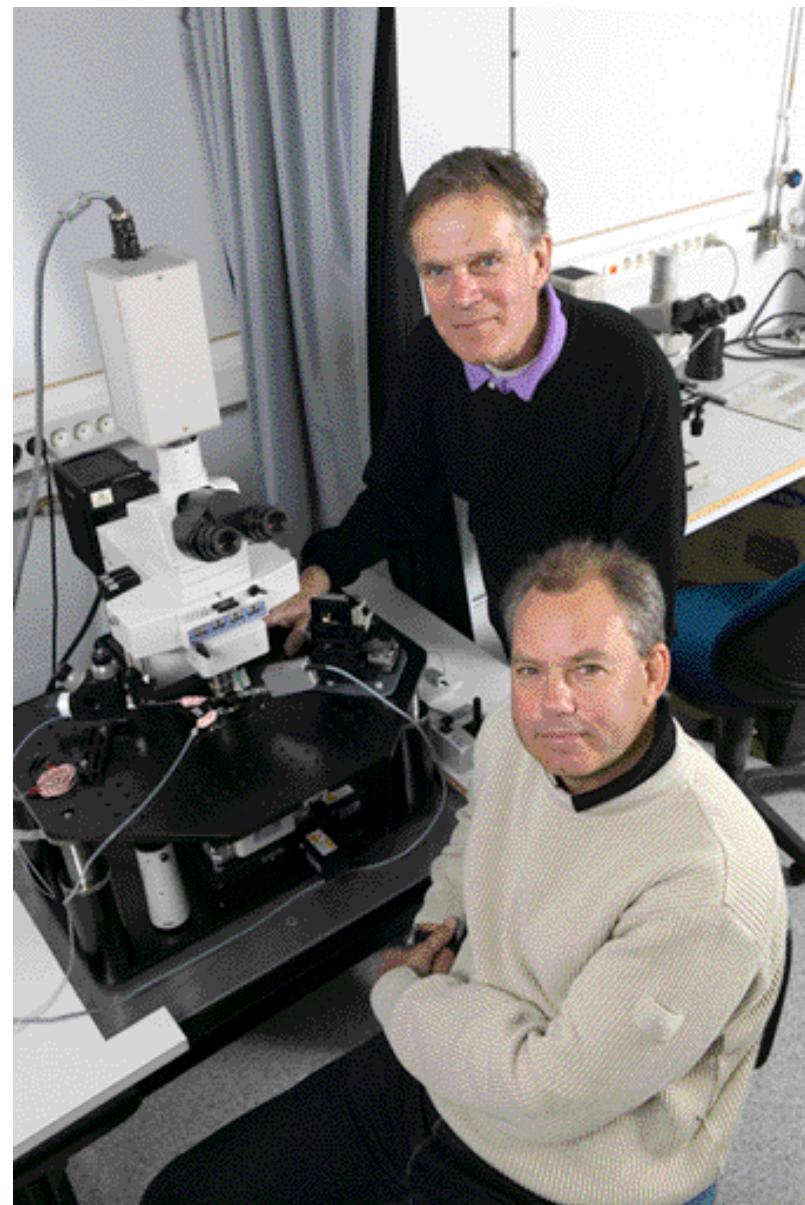
–Vi tror att denna stressrelaterade hämning är en central mekanism bakom utbrändhet, säger Peter Eriksson, professor i neurobiologi vid Arvid Carlssoninstitutet på Sahlgrenska akademien i Göteborg.

Stresshormonet är giftigt för hjärnan

Långvarig stress, menar Peter Eriksson, kan innebära att man konstant hamnar på för höga nivåer av kortisol, vilket är giftigt för hjärnan.

Tillsammans med Leif Wallin, psykiater och även han knuten till Arvid Carlssoninstitutet, lanserar Peter Eriksson sin nya teori i den vetenskapliga tidskriften Acta Neurologica Scandinavica.

Majoriteten av de som drabbas av utbrändhet eller utmattningstillstånd som det formellt heter,



Nu ska forskarna Leif Wallin och Peter Eriksson studera personer med utmattningstillstånd med hjälp av magnetkamerautrustning.

kan bli bra om de får rätt behandling, säger Leif Wallin.

I en kommande studie ska nu de två forskarna studera personer med utmattningstillstånd med hjälp av en magnetkameraundersökning.

–Förhoppningen är att vi ska kunna visa att hippocampus växer i storlek när patienterna får rätt behandling och när nybildningen av nervceller tar fart igen, säger Peter Eriksson.

Orsakerna bakom utmattningstillstånd handlar om komplexa samspel mellan inre och yttre faktorer. Ju tidigare man söker hjälp desto större är chansen att bryta negativa mönster.

Kognitiv psykoterapi har visat sig vara en effektiv behandlingsmetod för att ifrågasätta de grundantaganden som ofta ligger bakom utmattningstillstånd. Dessa grundantaganden handlar om hur vi tänker och resonerar om oss själva och om det som händer oss. Avgörande för hur stark en stressreaktion blir, är inte hur påfrestande verkligheten är objektivt sett, utan hur den tolkas.

–De som har en benägenhet att bränna ut sig eller gå in i depressioner, behöver hjälp att ifrågasätta grundantaganden som leder till destruktiva tankar och handlingar, säger Leif Wallin.

