

# ”Alla kurvor pekar brant uppåt”

– Det går inte att få bort de faktorer som stressar oss, men vi kan göra oss motståndskraftiga mot stressfaktorer. Det går att förebygga både fysisk och psykisk ohälsa. Med fysisk aktivitet tål vi stressen bättre. Idag är många forskare eniga om att fysisk träning förmodligen är det bästa vi har för att förebygga stressrelaterad ohälsa. Det säger Michail Tonkonogi, som tillsammans med Helena Bellardini, skrivit boken *Träna bort den stressrelaterade ohälsan*.

Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap och Bellardini är högskoleadjunkt i Idrotts- och hälsovetenskap. De är båda verksamma inom högskolevärlden och tillsammans har de gjort en djupdykning i ämnet stressrelaterad ohälsa. I boken lyfter de fram aktuell forskning på området.

– Vi började snubbla över vetenskapliga artiklar som sa att fysisk aktivitet kunde hjälpa, men vi ville ta reda på var konsensus låg och vad de flesta forskare ansåg. Det vi upptäckte var att det finns många belägg för att det hjälper, berättar Michail Tonkonogi.

Enligt Michail behövs mer kunskap på området eftersom den psykiska ohälsan ökar kraftigt i dagens samhälle – i synnerhet bland unga människor.

– Alla kurvor pekar brant uppåt. Stressrelaterad ohälsa är den största faktorn som hindrar människor från att arbeta. Försäkringskassans budget slår i taket. Det är ett stort samhällsekonomiskt problem.

Det paradoxala i sammanhanget är enligt Michail att människan egentligen är mindre stressad idag än för 100 år sedan.

– På den tiden slog skörden fel och människor fick svälta. Under stenåldern visste man aldrig om man hade mat för dagen eller om man skulle bli uppäten. Idag lever vi tryggare liv, men ändå stiger ohälsotalen. Det är något som gör oss mindre motståndskraftiga mot stress. Det kan vara att vi är mindre fysiskt ak-



FOTO: HÅKAN FLANK

tiva, sämre tränade och därför drabbas av stressrelaterade sjukdomar.

Målgrupper för boken är personer som arbetar med hälsoinriktad träning, som till exempel fysioterapeuter, personliga tränare, hälsopedagoger, sjukvårdspersonal och personal inom hemtjänsten. Den riktar sig också till hälsointresserade människor som själva vill komma tillrätta med stressrelaterad ohälsa.

– Det behövs kvalitetssäkrad kunskap till dem som kan göra något. Därför innehåller boken även praktisk handledning i hur man kan utforma träningsprogram som är anpassade för olika faser kopplad till stressrelaterad ohälsa. Vi har tagit fram färdiga program med övningar dag för dag, berättar Michail Tonkonogi.

För att göra boken än mer tillämpbar har författarna lagt in en personlig berättelse om ”Elinor, 40 år”, som blir sjuk av stress, men som med hjälp av anpassad träning lyckas komma tillbaka.

– Genom berättelsen kan vi lyfta fram viktiga signaler och hur man reagerar på stress.

Michail menar att det finns ett stort antal människor som inte är så sjuka att de går till läkare, men som är stressade och mår dåligt.

– För dem finns det inget sätt att hantera problemet och då kan de bli sjuka i längden. Men fysisk träning är tillgängligt för alla och det kostar inte så mycket jämfört med psykofarmakologi eller terapeutiska metoder.

**Finns det inte en risk att träning i sig kan fungera som ytterligare ett stresspåslag för den som är utbränd?**

– Ja, när man är riktigt sjuk och deprimerad så kan minsta lilla måste vara ett oöverstigligt hinder. Bara att byta om kan vara jobbigt. Därför måste man ha en väldigt försiktig progression. I början kan man till exempel träna hemma, utan att byta om. Det räcker att göra vardagliga saker som att gå en promenad eller påta i trädgården. Men det handlar även om hur du går en promenad eftersom du är känslig för intryck. Det är en massa aspekter och detaljer och det är det som boken handlar om.

**Är någon träningsform bättre än någon annan?**

– Det finns inget som säger att någon idrott är bättre än någon annan. Det handlar om träningsmodellen, vilken intensitet och så vidare. Det krävs ett visst mått av styrka, men om du bär matkassar eller vikter spelar ingen roll.

**För den som har blivit utbränd och använder träning som en väg tillbaka – hur mycket bättre kan de bli med hjälp av fysisk aktivitet?**

– Man brukar prata om liten, stor eller medelstor klinisk effekt. Träning ger stor klinisk effekt. Om man implementerar fysisk träning kommer vägen tillbaka vara kortare. Men ingenting går att bota på en vecka. Det är ett långsiktigt arbete som tar tid. I bästa fall månader och inte år, avslutar Michail Tonkonogi.

