



Man dör inte av stress, man slutar bara att leva – personligt och kliniskt om utmattningssyndrom i ny bok

Utmattningssyndrom är en av de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning och antalet som insjuknar stiger varje år. I nya boken *Man dör inte av stress, man slutar bara att leva – om utmattningssyndrom*, berättar *Selene Cortes* personligt och ärligt om ångestdriven duktighet, sin sjukdomshistoria och hur hon tagit sig tillbaka till en fungerande vardag. Senior professor *Marie Åsberg*, som länge forskat om utmattning och som myntat begreppet utmattningssyndrom, kompletterar Selenes berättelse med ett kliniskt perspektiv. *Gabriel Wikström*, tidigare Folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister, har skrivit förordet.

Selene Cortes berättar om sin såriga uppväxt och hur prestation blev hennes överlevnadsstrategi. Som vuxen knarkade hon må-bra-hormoner genom att jobba jämt. Efter två långa sjukskrivningar börjar hon problematisera utmattningssyndrom ur ett vidare begrepp för att kunna förstå varför hon blev sjuk för att undvika att återinsjukna. Här delar hon med sig av egna erfarenheter och diskuterar utmattning ur ett samhällsperspektiv. Hennes berättelse är ärlig och osentimental och väjer inte för svåra upplevelser.

– Alla med barndomstrauman blir inte sjuka i utmattning. Och alla som blir sjuka i utmattning har inte barndomstrauman. Men det finns ett samband som inte är särskilt lyft i debatten om utmattningssyndrom och jag önskar att bredda perspektivet, säger Selene Cortes.

Selenes kapitel varvas med senior professor Marie Åsbergs kliniska perspektiv med diagnostik, differentialdiagnostik, symtom och behandling. De sätter också in utmattningssyndrom i en bredare samhällskontext.

Man dör inte av stress, man slutar bara att leva – om utmattningssyndrom vänder sig till de som är sjuka i utmattningssyndrom, har varit det, undrar om de är det eller om de är i riskzonen för att bli det. Den är också till anhöriga och till de som i arbetet möter personer med utmattningssyndrom.

Gabriel Wikström, tidigare Folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister, har skrivit förordet.

Om författarna

Marie Åsberg, senior professor, stressrehab, KIDS, Danderyd Sjukhus, har forskat om utmattningssyndrom sedan slutet av 1990-talet då tillståndet benämndes som utbrändhet eller att gå in i väggen. Det var hon som myntade ordet utmattningssyndrom och bidrog till att Socialstyrelsen godkände det som ett begrepp.

Selene Cortes har i många år arbetat med psykisk ohälsa ur olika perspektiv och är föreläsare och utbildare i ämnet samt konsult i operativt psykosocialt arbetsmiljöarbete. Hon arbetar också som strategisk verksamhetsutvecklare på Mind.

Om boken

Titel: *Man dör inte av stress, man slutar bara att leva – om utmattningssyndrom*

Författare: Selene Cortes, Marie Åsberg

Förord: Gabriel Wikström

Utgivning: juni 2019

ISBN: 978-91-7741-064-5

Pris: 210 kr ex moms

GOTHIA
FORTBILDNING



Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiafortbildning.se

Några citat ur boken

Jag byggde självkänsla med höga betyg.

För vem presterar presteraren?

Det finns troligtvis ett samband mellan maskrosbarn och personer som får utmattningssyndrom i vuxen ålder.

Jag hamnade i ett vakuum och slutade att känna.

För en person som byggt hela sin identitet enbart på sina prestationer, var det ett djupt misslyckande att inte kunna prestera längre.

I det vakuum jag befann mig i existerade bara sorg. Sorg över att det var som det var, och sorg över allt som det inte var.

Jag bara längtade efter att klockan skulle bli åtta och han skulle sova, så jag slapp dåligt samvete för att jag inte orkade leka med honom.

Presskontakt

Intervjuförfrågningar, pressbilder, recensionsex, tipslistor ur boken etc, var god kontakta:

Pia Leufstedt, PR-ansvarig
08-462 26 06, 072-050 39 04
pia.leufstedt@gothiafortbildning.se

Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom skola, vård och omsorg. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och broschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. Besök www.gothiafortbildning.se för mer information om oss och om våra produkter.