

Relationerna lindrar stressen

to 19/4 - 12

Boris Salos nya bok handlar om stressfaktorer och stresshantering.

Stress och utmattning är inte något som bara orsakas av arbete. Människan behöver få vila i att vara älskad och ha ett värde.

JAKOBSTAD

Så säger Boris Salo som i dagarna utkommer med boken "Fri från press och tristess".

Hans önskan är att ge ett

vidare perspektiv på välfärdssfenomenet stress och därmed också bredda synen på hur vi kan hantera stressen. När man ser hur mångfacetterade stressorsakerna kan vara får man också flera redskap för stresshantering.

Ett vidare perspektiv bidrar också till att minska den känsla av misslyckande som kan krypa innanför skinnet på den som

drabbats av utmattning.

- Människan är en fascinerande helhet, allting påverkar allting. I många vetenskapliga utredningar har man sett allt för ensidigt på utmattning och utgått ifrån att det hör ihop med arbete, säger Boris Salo.

I dag ser man också andra aspekter på stress och utmattning. Boris Salo gör en indelning i fyra

huvudområden. Stressen i samhället. Stora samhällsförändringar politiskt och etiskt, sådant som berör vår livsstil är en faktor. Som exempel nämner Boris Salo de stora förändringar den förra generationen genomgått, från ett samhälle med häst och vagn till dagens datorer.

En annan faktor handlar om livsidealen. Den individualistiska livsstilen som går ut på att söka den egna lyckan och förverkliga sig själv. Synen på arbetet hör också hit.

- Förlorar man känslan av arbetet som kall och bara ser på det som ett medel för att få inkomst blir arbetet en stressfaktor.

Relationer påverkar hälsan mer än motion och kost visar de senaste undersökningarna. Den insikten kunde betyda mycket för folkhälsan om vi tog den på allvar.

Den existentiella stressen är den fjärde faktorn som Boris Salo räknar upp.

- Om vi upplever livet som meningslöst blir vi stressade av det också. Det blir en slags

Boris Salo

- Prosten Boris Salo är kaplan i Jakobstads svenska församling, Alfarådsgivare, föreläsare och äktenskapsrådgivare.
- Han har tidigare gett ut böckerna Livets språk, Vardags-tro, Berättarglädje, Jesusberättelsen och Den kära leken som han skrivit tillsammans med sin fru Vivian.
- Boken "Fri från press och tristess. Ett vidare perspektiv på stress och utmattning" ges ut på eget förlag.
- Boken utkommer på fredag och Boris Salo kommer att be-



rätta om den på Österbottens stormässa i Botniahallen under veckoslutet. Tidpunkten är fel i mässtidningen. Rätt tider är lördag kl 14.15 och söndag kl 12.15.

utbrändhet, säger Boris Salo.

Förutom dessa stressfaktorer orsakar förstas akuta trauman och kriser också stress i livet.

- Det finns två sätt att leva. Antingen får man vila i att vara älskad och värdefull. Eller så upplever man att man måste skaffa sig värde och position. Om en människa måste söka bekräftelse kan det i förlängningen i värsta fall till och med vara grogrund för terrorism.

Boris Salo framhåller gärna oxytocinets betydelse som stresslindring.

- Vi mår bra av kärlek och godhet. Vetenskapen har visat att beröringshormonet också utsöndras av vänliga ord. Det är avstressande att uttrycka kärlek och ta emot kärlek. Lever man i hat och bitterhet riskerar

man att ta skada rent fysiskt.

- Anknytningen till andra människor är väldigt viktig. Människan måste ses som en relationsvarelse.

Något som riskerar bidra till utmattning och stress är det faktum att många människor missuppfattar det lutherska arbetsidealet. Luther förstod vikten av att ha nöjen och koppla av med vänner.

Om man arbetar med siktet inställt på fredag, på när semestern börjar, då kan livet börja gå ut på att arbeta för att få vara ledig.

- Luthers tanke var att man med sitt arbete ska tjäna livet. Om arbetet bara innebär krav hamnar man ganska långt bort från det Luther menade.

LOTTA LAPPINEN

THURSDAY JAZZ

1 kväll:
Litet, stort band avslutar Jazzförbundets vårturnéer
MIKKO PELLINEN MINI BIG BAND

jazzoo • Från kl. 21
JAZZ CLUB • Biljetter: 7(5)€

O'LEARYS Alholmsg.1 JAKOBSTAD