

”Välmående personal, smittar även av sig på resultatet i verksamheten

KRÖNIKA
Tina Persson

Vem kör ditt liv?

”100 miljarder skäl att vara proaktiv!”

Jag läste nyligen i en tidningsartikel att ”Sveriges sjuknota har passerat 100 miljarder kronor.” Det är inte klokt eller hur?

Idag finns det enormt med kunskap, statistik och forskning, men ändå sjukskrivs så många för psykisk ohälsa. Så idag undrar jag varför stress ska vara något du fortsätter utsätta dig för, när du vet hur skadligt det är?

Varför fortsätta, trots att du vet?

Många trots att dom redan varit i väggen, hamnar där igen. Varför?

Det är så lätt att skylla på alla andra speciellt chefen, men när kommer du bromsa in dig själv? När kommer du att inse och förstå att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret?

Kanske jag trycker på flera mentala triggers hos dig, men det är något jag har insett behövs.

”Å, vad synd det är om dig”

Det är inte min melodi, utan vad tänker du göra åt det då? För egen del är det 30 år sedan, jag insåg och förstod detta.

Hur ser jag till att det här, ALDRIG händer igen?

Den här insikten var så obehaglig och den gjorde mig så otroligt rädd. Jag hade sett hur illa det kunde gå för många. Där vissa inte ens tog sig ut ur sängen, under en otrolig lång tid och många aldrig återtog sitt liv igen.

Min väggkörning var en ögonöppnare, där jag för min del hade haft för många roliga uppdrag. Dessa uppdrag tog slut i stort sett samtidigt och det innebar att jag sladdade rakt in i väggen, när jag en dag låg på soffan.

Till en början förstod jag inte vad som hade hänt, men efter ett tag hände det märkliga saker. Jag hade hoppat på ett uppdrag, men det gick inte. Jag satt helt plötsligt och grät i bilen jag körde. Det här var absolut inte jag, vad var det

Det var först när mässan var gjord, som känslan sköljde över mig igen och den gjorde mig otroligt rädd.

Nu är det säkert riktigt kört?

Trots min rädsla började jag ändå medvetet sakta ner. Och när stressen började bubbla upp, då kunde jag parera sladden. Så jag kunde hålla mig på vägen, istället för att hamna i diket.

Jag tänker om du har körkort och kört bil på en vinterväg, där du känner att du tappar greppet. Du får panik, men på samma gång vet du hur du ska häva sladden och lugnt börjar andas för att hålla dig kvar på vägen.

Därefter stannar du till och låter alla känslor sköljer över dig. Vad hade kunnat hända, om i fall att? Därefter kommer tacksamheten att du mitt i allt, hade lugnet inom dig för att ratta dig åter på vägen.

Kanske du såg Oliver Solbergs rejäla dikeskörning på rallyt nyligen, där han verkligen körde ner i diket. Hela bilen försvann typ, men ändå trots att han inget såg så styrde upp sig på vägen igen.

Hur i hela friden kunde han det? Jo, han har tränat och tränat, så klart.

Så säg att du nu går in i väggen, då behöver du återta livet och vad innebär det? Bara upp på vägen och köra på som en galning igen eller?

Nä, du behöver lära dig att leda dig själv bättre. Så du kan fortsätta hålla dig på vägen resten av livet, även när livet sladdar till sig.

Där du behöver lära dig att parera med gasen, kopplingen och växla upp och ner beroende på ditt välmående.

Å, vems ansvar är detta?

Jo, det är helt och hållet ditt. Ingen annan än du själv, har ansvaret för ditt välmående. Spela roll hur livet ser ut och hur mycket det kräver av dig.

Idag har vi en ”trend” att stress är självklart, men den behöver vi skrota. Där vi istället satsar på ett självled-