

I samband med läkarutbildningen fick han lära sig allt om hur en sjuk kropp fungerar. På traditionellt vis hade undervisningen fokus på att lära läkarstudenterna hur man gör för att behandla och vårda de sjuka människor man möter i sin vardag. Men om Clas Malmström hade fått bestämma hade undervisningen inriktats mer på att lära studenterna hur man håller en frisk kropp frisk.

Att ta hand om de som redan blivit sjuka var inte det som Clas ville satsa på. Nej, efter några år som läkare och forskare inom landstingssjukvården valde han sin väg. I dag är han chefskonsult på PBM Hälsokompetens där han får möjlighet att arbeta med det som han brinner för. Att lära ut hur man gör för att må bättre samtidigt som man får ökad livskvalitet.

– En god hälsa är inte frånvaro av sjukdom, utan närvaro av friska funktioner i kropp och själ, säger Clas bestämt och tillägger att det gäller att förstå att inget blir bra av sig själv.

– Ja, jag har då aldrig mött någon som vilat sig i form, säger han samtidigt som det går att ana en viss sarkasm i hans röst.

Clas har alltid varit nyfiken på vad det är som gör att olika människor tål olika händelser i livet och varför det går bra för vissa. Lösningen är mer än enkel.

– Man kan bara komma i god form genom att pendla mellan ansträngning och vila, säger han snabbt och påpekar att hans erfarenhet är att alltför många tar sin hälsa för givet.

– Många gånger handlar det om okunskap. Vi glömmet helt enkelt bort att ta hand om oss själva. När man mår bra tänker man inte på hur man mår eller vad det är man gjort för att må bra. Och många gånger har vi tur, det går bra och vi mår bra, säger Clas och tillägger att han egentligen tycker att vi människor är bra konstiga.

– Vi rusar runt, är stressade och många av oss lever ett enformigt liv där vi låter bli att göra saker som egentligen är nödvändiga för att vi skall må bra, säger Clas och tar exempel som att motionera, att skratta, att kramas, att bara ligga på rygg och plaska i en sjö eller att ta sig tid till att lyssna på fågelsången.

Clas erfarenhet är att många symtom och mycket lidande egentligen inte beror på medicinskt behandlingsbara sjukdomar.

– Det vi behöver göra är att medvetandegöra och visa exempel på hur vi skall göra för att må bra, säger Clas som anser att uppemot 75-80 procent av den moderna svenskens hälsoproblem skulle kunna lösas genom att vi lär oss mer hur vi skall agera och fungera för att må bra.

– De mesta av de besvär och symtom vi har kan vi lösa själva, säger Clas och förklarar att han anser att alltför många i vårt moderna samhälle ägnar sig åt att ”gå på knäna”.

– Ett knä som utsätts för en alltför ensidig belastning skadas och ett knä som avlastas allt för länge förtvinar. För att må bra måste man utsätta sig för en positiv påverkan. Både knä och själ skall utsättas för en tillräckligt stor och varierad belastning, säger Clas och betonar att alltför mycket eller alltför litet av det goda kan ge skador.

Det gäller att träna rätt och bra. När vi pratar om träning handlar det om ett vidgat begrepp, både fysiskt och mentalt, och att det visst går bra att träna sig på att ta det lugnt.

– Det är viktigt att man vilar emellanåt, säger Clas och förklarar att han anser att det är det moderna samhället drivit fram en specialisering som många gånger inte är bra för människan.

– Förr, när mångas liv var enklare, levde och åt vi mer varierat. Då kunde man hålla sig frisk utan att veta hur det gick till. Men så är det inte längre. Nuförtiden krävs det hälsokompetens för att vara säker på att må bra.

Den moderna människan äter för lite och fel sorts mat samtidigt som man rör sig för lite.

Dessutom är många arbeten alltför monotona. Clas tar ett exempel från lokalvården som ofta innehåller många specialiserade arbetsuppgifter.

– Det är arbeten som är för enformiga och inte tillräckligt i linje med vad kroppen behöver.

Hur kan man förvänta sig att den som är tvungen att gå med en mopp åtta timmar om dagen

och göra samma rörelser hela tiden skall må bra i längden? Det fattar jag inte. Det vi behöver för att må bra är omväxling, säger Clas och listar sju träningsbara färdigheter som han kommit fram till och som utgör grunden för en god hälsokompetens.

Genom att aktivt arbeta med färdigheterna lär man sig hur man balanserar för att både kunna prestera och må bra. Och det både på kort och lång sikt.

– Ytterst handlar hälsokompetens om att ha förmågan att upprätthålla bästa möjliga välbefinnande och funktionsförmåga, såväl fysiskt som psykiskt. Samtidigt som man tränar på färdigheterna arbetar man för att kunna förverkliga sina innersta mål i livet, säger Clas och berättar kort om innehållet i de sju färdigheterna i hälsokompetens verktygslåda.

Perspektivförmåga

Förankra dig i dina egna värderingar. Ställ dig frågan; Vem är jag och vad är viktigt för mig? Välj aktivt och välj bort.

– Ta dig tid att fundera på vad du innerst inne tycker är viktigt och blanda inte ihop det med ytliga förlustelser såsom nöjen och bekvämlighet. Planera in att få tid att göra sånt som du verkligen tycker om och se till att hela tiden vara förankrad i livets mening.

Autonomi

Här handlar det om att vara tuff, att bejaka sin självständighet. Att utmana dig att stå för vad du tycker och tänker. Och att utmana andra att stå för vad de tycker och tänker. En person som är autonom blir inte så stressad av andras förväntningar och krav.

– Min erfarenhet är att en vanlig orsak till att vi mår dåligt är att vi bygger vår självkänsla på andra. Men det är inte meningen att så många skall tycka om mig. Våga stå för den du är och vad du tycker. Då mår du mycket bättre, säger Clas.

Samhörighet

Studier har visat att man kan mäta en god samhörighet i hjärnan. Men en god samhörighet skall inte förväxlas med att man tycker om alla i en grupp. Lyssna till det som ger dig psykisk energi och acceptera inte att bli ett offer.

– Styr din uppmärksamhet och sätt dig själv i förarsätet. Vi människor är flockdjur som gärna vill tillhöra en grupp, men det betyder inte att alla skall falla på knä för en. Vi behöver socialt stöd för att fungera. Med stöd och uppmuntran från andra tål vi mycket större påfrestningar. Investera i långvariga relationer och visa att du bryr dig om andra.

Mental energi

Ett stort och vanligt bekymmer i dagens samhälle är just bristen på närvaro. Det vimlar ~~det~~ av människor som är mentalt frånvarande. Träna dig aktivt i att tänka positiva tankar (=möjlighetstänk) och att vara närvarande i nuet. Här handlar det om att bli mer medveten och fokusera på det man gör för tillfället.

– Dina upplevelser blir mer intensiva när du har förmågan att vara närvarande. Det ger helt enkelt mer glädje. Glädje finns i nuet, inte i frånvaron, säger Clas och tillägger att det är när vi har förmågan att vara intensivt närvarande som vi är mest levande, kreativa och snabba i tanke och handling.

Aktiv kroppskännedom

Här är fokus på att i vardagen lära sig att lyssna till sin kropp, men också att förstå dess signaler. Om vi sitter stilla alltför mycket och har för många ensidiga lätta belastningar blir det svårt att få kroppen att fungera på lång sikt.

– Ta pauser ofta och känn efter. Lär av på idrottare och grovarbetare, de lyssnar aktivt på sin kropp och de vet vad som krävs för att få den att fungera så bra som möjligt.

Aktiv vila och återhämtning

Hjärnan och kroppen är utrustad med ett vilosystem där hormoner och nervsignaler ser till att uppbyggnad och återställande av resurser sker på bästa sätt. Men alltför många slarvar med sin vila och kommer sällan i form på grund av att man inte återhämtat sig tillräckligt mycket. Vi behöver flera olika sorters vila för att må bra.

– Använd dig av den kunskap som gör idrottare framgångsrika: ansträng dig först och vila sedan så att kropp och själ hinner bygga upp sig inför nästa pass. Träna dig att kunna slappna av snabbt och pålitligt och se till att ladda batterierna mellan varven.

Fysisk energi

Hela kroppen, inte minst hjärnan, är beroende av tillgång till energi och näring för att fungera bra. Studier visar att en dålig fysik är en av de största riskfaktorerna för att bli deprimerad

– Håll din kropp i gott skick, annars kan du inte må bra mentalt heller. Se till att upprätthålla goda vanor, både vad gäller fysisk aktivitet och näringsintag. Kropp och själ måste tåla livets påfrestningar.

8.319 tecken

Bra citat – Clas Malmström

”Alltför många tror att allt skall bli bra av sig själv”

”Jag blir glad av att hjälpa människor att utvecklas och få möjlighet att se dem använda verktygen för att uppnå en god hälsa”

”Många tror att livet skall komma i morgon. Men när de hamnar på kistkanten är det vanligt att de ber om en dag till, då förstår de att de glömt bort att leva livet”

”De centrala begreppen i hälsokompetens är välbefinnande, prestationsförmåga och förmågan att hantera stress”

”En god kemisk-fysisk kondition gör att man både mentalt och kroppsligt tål påfrestningarna bättre”.

KLIPP ...UR BOKEN ”Positiv stress – leda och utveckla hälsokompetens”

Välbefinnandets komponenter

- Vara närvarande och engagerad
- Ofta ha återkommande trygga och sköna känslor
- Kunna känna självtillit
- En frihet från fruktan och oro
- En förmåga att anta rimliga utmaningar
- En förmåga att skapa en känsla av meningsfullhet

Prestationsförmågans fem olika dimensioner

- Skicklighet och kompetens
- Motivation och målsättning

- Prioriterad tillämpning
- Energitillgång och uthållighet
- Mod och tålighet

Prestation och stress

Det finns en tydlig koppling mellan prestation och stress. En viss grad av stresspåslag/anspanning hjälper oss att prestera. Överdriven anspänning kan däremot verka negativt, både den mentala och kroppsliga prestationskapaciteten.

Ur boken "Positiv stress – leda och utveckla hälsokompetens", Liber Ekonomi 2002

"Hälsokompetens går ut på att förstärka personlig energitillgång, entusiasm, stresstålighet, uthållighet och välbefinnande, genom att medvetandegöra hur det går till att aktivt upprätthålla god hälsa och höggradigt välbefinnande i vardagen".

Ur boken "Positiv stress – leda och utveckla hälsokompetens", Liber Ekonomi 2002

"WHO menar att god hälsa är inte bara – inte ens i första hand – frånvaro av sjukdom, utan upplevelse av välbefinnande, det vill säga känslan av att räcka till, fungera i sitt liv, känna mening och sammanhang i tillvaron".

Ur boken "Positiv stress – leda och utveckla hälsokompetens", Liber Ekonomi 2002

Boktips

"Positiv stress – leda & utveckla med hälsokompetens" Liber Ekonomi 2002

"Handbok för hållbar hög prestation", Liber Ekonomi 2003

"Stressa rätt!" Libers förlag 2005

Hemsida: <http://www.pbmhalsokompetens.se>