
Råd och antiråd för ett miserabelt liv

Most men lead lives of quiet desperation (e e cumming)

Välj föräldrar med omsorg!

Mer än en miljon amerikanska barn misshandlas per år. Dessa får förändringar i hippocampus, central för hjärnans minnesfunktion, som händelsevis överensstämmer med de förändringar man kan se hos vuxna med depression. Risken för depressionsutveckling hos den vuxne ökar med antalet långvariga missförhållanden i familjen under de första fem levnadsåren. Varannan timme avlider ett barn i USA på grund av våld. 6000 amerikanska ungdomar utestängdes förra året från skolan för att de bar vapen. Etcetera...

Åk inte naken till Kina!

Om man vid en svensxa skulle utsätta den blivande maken för ett synnerligen taskigt "skämt" och släppa honom näck och utan pengar i en fallskärm över det inre Kina kan det gå på åtminstone två sätt. Majoriteten kommer att fara hur illa som helst och berätta hur j-t det var, om de alls återkommer. Men så finns det en och annan där man redan innan dumpningen *vet* att han kommer att återvända. Och inte bara det - han kommer glatt att berätta för alla som vill höra på vilken trevlig tripp han haft, hur många trevliga kineser han träffat och hur han önskar att fler fick chansen till ett lika spännande äventyr.

839 patienter bedömdes i en studie med avseende på hur optimistiskt eller pessimistiskt de såg på livet. 30 år senare levde betydligt fler optimister än väntat, medan pessimisterna hade en överdödlighet på 19 %.

Krossa KASAM!

Det mesta talar för att en känsla av sammanhang - begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – resulterar i ett lyckligare, friskare och sannolikt längre liv. Men då måste man bestämma sig för att se livet i det ljuset. Få saker slår ett välgrundat beslut om man vill öka sin livskvalitet - det gäller bara att man vet vad som faktiskt ger välbefinnande i livet, så att man fattar *rätt* beslut!

Vem f-n är Freud?

Arbeta och älska kan han göra själv, jag har viktigare saker för mig!

Ensam är stark/kan själv - miljoner treåringar kan inte ha fel!

Historien lär att antalet anhängare till någon viss åsikt aldrig fungerat som mått på åsiktens värde. Många studier visar att gott socialt stöd minskar risken för psykiatrisk sjukdom, och att man lättare blir frisk om man ändock drabbas. *"Long time since you and I sat here by the fire discussing horses and women."* (Seb Macahan)

Böcker är för veklingar!

Väl valda böcker används alltmer som ett inslag i psykiatrisk behandling, "biblioterapi". Fast om man närmar sig dem med inställningen ovan kan man sannolikt lika gärna låta bli. Man behöver tvärtom vara hämningslöst självcentrerad vid läsningen, i avsikt att dra ur böckerna något just jag kan använda för att öka min livstillfredsställelse. Läs med penna i handen och papper bredvid.

Dagbok? Ge mig en ny psykiater!

Som ovan. En daglig rutin där man var kväll skriver ned tre bra saker som hänt under dagen, och som man känner sig genuint tacksam för, lär enligt många studier öka ens lyckokänslor en hel del. För enkelt för att vara sant? Återkom när du provat!

Stå på dig!

Balansen mellan flexibilitet och rigiditet. Varje psykoterapeut gråter blod när hen får in en riktigt rigid människa för åtgärd. Även smärre problem är då näst intill omöjliga att komma tillrätta med. Närliggande fenomen som också kan göra terapeuten olycklig är externt "locus of control" (allt beror på de andra, jag kan inte påverka något), och oförmåga att se det goda som trots allt händer då och då.

Jazz e kass!

Vad du intresserar dig för är oväsentligt, men *att* du engagerar dig i något, helst något utanför dig själv, är desto viktigare. Delta i ditt liv!

Livet är för allvarligt för att skrattas åt!

Många studier talar för att humor har en hälsobringande effekt. Lev med perspektiv, distans och humor. När du inte vet om du ska skratta eller gråta kan du lika gärna skratta. Det är glädjen som gör att vi står ut med sorgen. Tänk om Kay Pollak har rätt – glädje är ett val?