

Examination

Reflektion

Här utgår jag från våra studie om matreklam i TV4 som bara är ett litet fönster in i människors hem och huvuden. (8) Idag då vi lever in pseudodemokrati med en kapitalistisk grund så lämnas många andliga och politiska beslut egentligen över till den sk marknaden dvs. olika företag ofta multinationella. Visste ni tex. att av de 100 rikaste enheterna i världen så är ca 50 länder och 50 företag, kanske lite tankeväckande?

Det betyder att de har och kan få en ännu större inverkan på människors liv, med ett fint ord skulle det kunna kallas "globalisering" vilket också är en form av en annan slags reklam kampanj. En tidigare reklam kampanj var att människors skulle kunna mötas över gränserna och kunna kommunicera fritt, all information skulle var fri, det lät ju jättebra. Med det som inte sades var att det fanns potential för totalövervakning av all form av kommunikation, vilket också sker i det fördolda samtidigt som att all digitalt kommunikation sparas, tro inte att all information helt plötsligt är fri, det är den inte för då skulle inte människor kunna kontrolleras längre...

Oj kom jag ifrån ämnet lite? Men saken är den att dagens människor har det inte alltid så lätt, de utsätt för en extrem form av informationsstress som ingen tidigare kultur har upplevt om man skall tro på historieböckerna. Utöver detta utsätts vi för olika former av toxiner, elektrosmog, magnetfält, radioaktiv strålning, akustisk stress, mat med låg näringstäthet från jordar som har mineralobalanser och inte får vila. (13) Sedan har vi ju dricksvattnets kvalitet som starkt kan ifrågasättas ofta kollar man på det kemiska innehållet i vattnet och inte på dess kvalitativa egenskaper eller kvantmekaniska aspekter. (7)

Mitt emellan folhälsomål, deras styrmedel och "reklam kampanjer", massmedialt vinklad information, konsumtionsstress från multinationella reklamkampanjer som finns i många olika former, så finns den lilla människan som egentligen borde göra aktiva val för att värna om sin hälsa och livsstil, men vem orkar att var så duktig, medveten och informerad om vad som egentligen är bäst, det finns ju så många som predikar sina sanningar tex. antioxidanter, lite rödvin, yoga, floating, massage, kollodiala mineraler, fibrer, omega 3-6-9, grönt te, levande blodanalys, stavgång, vacciner, jympa, levande föda, örtmedicin, mc donalds, c-vitamin, jesus osv.

Det är lätt som människa att skylla på regeringen och alla profithungriga företag eller dåliga skolsystem som i princip inte fokuserar på hälsa, friskvård och personlig utveckling. Det mest ironiska är väl att vi som SSK skall veta mycket om att vårda och hjälpa människor att läkas, inte ens har det ämnet "hälsa och livsstil" i våran grundutbildning. Men saken är att vi inte kan skylla på någon om vi vill ta tillbaka kraften i våra egna liv, vi är själva ansvariga för vårt eget liv och våran egen hälsa.

Det "hemska" priset för frihet är att vi då har fullt ansvar för våra liv, egentligen har vi alltid haft det men det har varit så bekvämt att ge bort sin vilja/kraft och skylla på någon annan...

Att reklam påverkar oss behöver väl inte bevisas? Det är snarare hur mycket vi påverkas av den, vilket påverkas av mottaglighet, duration, frekvens och relevans för våra medvetna eller omedvetna drömmar. Den genomsnittliga tv tiden för Svenskar är 2-2.5 tim/dag (6) I USA ligger den på nästan 5 tim/dag. (4) Troligtvis så har vårt reklam beteende förändrats en hel del, i början tyckte många människor att det var spännande att se reklamen före biofilmen, idag utnyttjas sannolikt reklampauserna som just det, en paus att göra något annat.

Dock har vi ännu inte fått se de fulla konsekvenserna av barn som uppfostras mha tv och dataspels substitut istället för av guidande föräldrar och även om reklamen inte får riktas till barn i Sverige idag så är det ju väldigt naivt att tro att de inte påverkas, de kommer ju att bli morgondagens "stora" konsumenter det är viktigt att fånga deras söta små hjärnor, tankar och handlingar tidigt. Tex så lanseras nu baby-tv inom Europa som skall sända dygnet runt, just det dygnet runt.

Det är svårt att säga att reklam bara säljer en viss produkt för ofta gör de egentligen reklam för olika värden, attityder och livsmönster. (8) Det viktiga som informationskonsument är att vara medveten om att ingen information är neutral den är alltid färgad på något sätt. Egentligen gäller detta också sk nyheter det vet nog alla som sett olika nyhetsprogram från olika världsdelar.

I våran fenomenografiska reklam studie med kvalitativ ansats lyckades vi bara urskilja två grund kategorier av reklam, den ena gruppen riktar in sig på hälsosam mat och en aktiv livsstil och den andra på en mer livsnjutande mat och en passiv eller bekvämare livsstil. Sedan kunde den presenteras i subkategorier verklighetsförankrade, skönmående, äventyrliga, humoristiska och filosofiska. (8)

En viktig kritik är att reklamen ofta spår på olika trender inom samhället om vad som är bra eller dåligt vilket ibland kan överdrivas tex säljs ofta iden att bara det är lite fett så är produkten bra och så rusar människor runt och försöker undvika fettbovar istället för att se helhets bilden. Detta kan då leda till ännu mera ohälsa för individen, nästa bov på tur är antagligen sockerbovar där iden är att bara det är lite socker så är produkten bra, sedan kvittar det hur artificiell den är om det är speciella sockerarter eller syntetiska socker substitut och noll näringstäthet i produkten.

Värdering

Är reklam bra el dåligt det är den stora frågan som jag ställer till alla som läser detta dokument? Själv hoppar jag över denna frågan, för den är alldeles för smal enligt mitt perspektiv. Snarare handlar det om vilket samhälle vi egentligen vill ha och leva i, alla former av ohälsa fysisk, emotionell, mental och andlig kommer att slå tillbaka mot samhället och påverka alla individer. Så den största investering ett samhälle kan göra är att fokusera på äkta livskvalitet och sann livsglädje (11) det skulle jag kalla en högtstående kultur vare sig de har datorer, eller inte. Vad jag vet så existerar ingen sådan kultur på Jorden nu även om det sås lite frön här och där...

Förslag

Våran målgrupp råkade ju bli hela svenska folket eller nästan hela, alla som råkar kasta en blick på den där kantiga lådan då och då. För att kunna förbättra denna stora målgrupps folkhälsa och livsstil så kan man göra många insatser på olika nivåer. Antingen så går man in med åtgärder i

vårt nuvarande samhälls system eller så tänker man riktigt stort och gör makroåtgärder för superprioritering av hälsa och livskvalitet för en utopisk nära framtid...

Nackdelen med det första alternativet är att man kan hamna lite mera på symtom nivån medans vid alternativ två så kan man gå direkt på kärnpunkterna dvs sätta individernas egna livsprioriteringar högst på listan inbyggt och integrerat i hela samhället från grunden.

Alt 1. Tillitsproblem och KASAM tycker jag är grunden för all hälsa och bör beaktas både hos sk fysiskt el psykiskt sjuka människor. Samtidigt så bör individens autonomi befrämjas genom att individens själv skall kunna göra alternativa sjukvårdsval under eget ansvar. (1, 3, 16) Man skulle kunna ha en form av frivillig hälsobesiktning varje år from 7 års ålder. Den borde kosta något för att utesluta omotiverade och för att individen skall värdera hälsoarbetet (men gratis för barn). Man skulle också kunna säga att det snarare är mera etiskt försvarbart ett erbjuda detta, för då har man åtminstone gett individen ens chans att revidera sina livsval/livsvanor. Då kan man vid ett tidigt stadium se tendenser och svagheter med syftet att kunna införa preventiva åtgärder. Självklart så behövs individens egen drivkraft och motivation för att kunna lyckas. Det är också möjligt att man även omfamnar den psykiska biten samtidigt tex. tillitsproblem (1), flera instrument kan användas för att få en bra helhetsbild ex läkarkontroll med biologiska stressmarkörer (9), hälsokurvan (5), KASAM test (16), Euro QoL (EQ-5D), Maslows behovstrappa (3) som sedan används för att poängsätta en hälsoprofil med helhetssyn, då får man också en referens för att kunna utvärdera hälsoarbetet. Det är av stor betydelse att kunna mäta hälsa och livskvalitet för att kunna dra slutsatser om åtgärder, forskning men också av hälsoekonomiska skäl för att kunna validera olika åtgärder deras kostnader och effektivitet vilket möjliggör riktiga prioriteringar inom området. (2, 10) Det vore också intressant om man kunde föra in "vitala mål" här så att man kan hjälpa individer att optimera sina livsmål och förverkligandet av dem. (1) Andra intressanta psykologiska teorier som skulle kunna ingå är skillnaden mellan det upplevda jaget och det förväntade jaget (3) men även det som kallas för "locus of control". (15) Kanske skulle man kunna kalla denna nya yrkesroll för hälso-coach, livsrådgivare eller hälsokonsulter. När man fokuserar på att ta bort olika vanor/ovanor tex. mat, sprit, rök, snus, spel ev LMs missbruk så bör man beakta att alla dessa olika former troligtvis används för att kontrollera någon form av oro eller ångest dvs. att de har vinster för individen. Tar man bort en sk ovana så ersätts den ofta av någon annan ovana, vilket gör att det blir viktigt att se helhetsbilden och även bearbeta den underliggande problematiken ev. mha "flooding" eller kognitiv psykoterapi för att få varaktiga livsstilförbättringar och underlätta borttagandet av sk ovanor. (3) Andra åtgärder är att hjälpa individen att hitta olika former av specifika stressorer i deras liv (arbete/studier, relationer, fritid, ekonomi, egna krav och förväntningar) bla genom att ställa frågor, Begriper du varför du mår som du gör ? Vad stressar dig ? Vad kan du själv göra ? Dessa metoder stärker individens känsla av "empowerment" då de själva är ansvariga för att komma på lösningar. När man gjort vad man kunnat där, så kan man gå vidare med olika saker för att minska stressen tex. öka salutogener, utveckla nya inspirerande intressen och nya sociala relationer, men även avslappnings metoder och sist men inte minst motion i en form som ger rörelseglädje och hög endorfinnivå. (1, 3, 4) Samtalsterapi i kombination med massage kan också var väldigt förlösande. (23)

Information är också väldigt primärt så att individerna förstår konsekvenserna av både positiva och negativa levnadsvanor inte bara att de för höra att det är bra eller dåligt med olika saker. Även att det är bättre att göra livsstilsförändringar än att äta en massa olika mediciner i onödan som ofta är både dyrt och kan ge olika former av biverkningar eller interaktioner med andra LM. (4)

Många individer är omedvetna om varför de mår som de gör eller varför de utför olika handlingar, ibland kan hälsorådgivarens roll vara lite otacksam då man inte får vara för mesig utan att man ibland får "väcka" individen till insikt om olika former av självdestruktivitet. Det behövs oftast en viss mängd av "missnöje" innan en individ är beredd att förändra något i sitt liv. (6, 14, 17)

Skolsystemet är ju en oerhört viktig aspekt i att grundlägga nya folkhälsovanor. Det bästa vore att utgå från elevernas kreativitetstörst ex montessori, stimulera bra balans mellan intellekt, kropp, känslor, samarbete och stimulera förmågan till eget ansvar.

Det finns faktiskt ett levande exempel på en skola i Lund "Svanelundsskolan" som jobbar med friskfaktorer där de försöker att medvetandegöra en helhetssyn hos eleverna. Där gör de en elevprofil dvs en dokumentation av en elevs sammanlagda livsstil (fysisk-mental-social-hälsa). Det sker i tre steg fysik (kondition, styrka, balans och rörlighet), egen reflektion (frågor om elevens olika vanor), samtal (hälsovanor och hälsoupplevelser) allt detta är frivilligt för eleverna.

KASAM är också en del av elevprofilen, KASAM förändras under livets gång och ger information om hur eleverna upplever sig och sin plats. Det ger skolan ett bra hjälpmedel för att kunna anpassa och förändra sig till allas bästa, olika former av KASAM stärkande aktiviteter ingår. (16) Skolan försöker tidigt att medvetandegöra eleverna om betydelsen av sin livsstil och att man kan ta eget ansvar för sin hälsa. (18)

Detta innebär en form av generationsskifte där man försöker ge tillbaka kraften till individen istället för att man vallfärdar till en häxdoktor, präst el läkare först när det är kris/akut.

Ait 2. Är mera fokuserat på större förändringar i samhällsstrukturen. Där man borde dela bättre på arbetsbördan tex 6 tim normal arbetstid dvs. undantag får finnas, vilket gör att de som jobbar får mer tid över till egna/övriga intressen och återhämtning, medans de sk arbetslösa får en större chans att känna sig delaktiga i samhället och uppleva att de har ett värde dvs. de både bidrar och får tillbaka något när de har ett lönearbete. (20) Många säger att vi inte har råd med detta men frågan är egentligen, har vi råd att inte ha det? Vi har ju egentligen skapat en forma av klass samhälle även om många inte vill se det. Egentligen handlar det ju bara om en omfördelning av skattepengar idag. Det kommer garanterat att minska utbrändheten och lindra olika former av psykosocial stress (9), det kommer göra att individer vågar sluta sina arbeten när de känner att de vill gå vidare dvs. de stannar inte kvar bara för att de är rädda för att inte få något arbete alls, rörligheten ökar på arbetsmarknaden till förmån för både individer och arbetsgivare.

Arbetsförmedlingen kunde också ha en mycket större roll när det gäller att hjälpa individer förverkliga sina personliga karriärmål egentligen borde ett motkrav ställas dvs. om man tar tag i dem eller inte för att få fullt bidrag. Idag är det ju mera att man skall tvingas in i vissa arbeten och många går kurser bara för att de då får bidrag inte för att de egentligen själva vill. Detta är en allvarlig form av missbrukad kreativitet som egentligen slår tillbaka mot samhället på olika sätt (kreativ frustration). Om man verkligen vill ha äkta livsglädje så behöver man ju sätta individens sanna kreativa drömmar främst, ett exempel på detta skulle kunna vara sk visionsbanker för dem

som känner att de inte riktigt trivs med de nuvarande yrkesrollerna. (11) Det finns inget vackrare än människor som gör det de älskar och brinner för, de brukar ofta sprudla av livsglädje (salutogena hormoner flödar). Idag är det ju snarare standard att vara lite lagom deprimerad och äta lite artificiell lycka för att döva själens skrik. (27) Konsekvensen blir att människor lever på som vanligt istället för att hörsamma själens förändringslängtan dvs. vi dövar symtomen istället för att göra något åt orsaken den enda som tjänar på detta är läkemedelsbolagen. (12) Denna grupp borde snarare se över sina livsprioriteringar i första hand. (3)

När det gäller problem med diabetes, övervikt, cancer, psykisk ohälsa, rörelseorganen, allergier, tandhälsa så är det nog bäst att försöka styra upp åtgärder så tidigt som möjligt. Man skulle kunna ha extremt låg skatt eller ingen alls på all mat som är KRAV märkt och lokalt producerad och inte genmanipulerad. Det är ju också möjligt att ha ett sk frivilligt konsumtionskort som lagrar inköp och motionsvanor det skulle kunna utvecklas hur långt som helst tex när det gäller levnadsvanor som snus, sprit och tobak så skulle man kunna ha en flexibel skatt dvs det blir dyrare vid en viss konsumtionsnivå. Denna informations skulle kunna samköras vid hälsokontroller, individens skulle få sina konsumtionsvanor svart på vitt, det blir också tydligt att se även små förändringar under tid. Detta skulle även kunna gå att användas på resvanor ev lägre respriser (skatter) vid låg konsumtion (fria resekvoter) eller fri massage (23) som en form av belöningsystem för de som lever hälsosamt alltså inget direkt straff för de som väljer att leva mera osunt eller resursslösaktig livsstil. Det kanske verkar lite långsökt att försöka effektivisera eller begränsa energikonsumtionen men den ligger ju ofta bakom miljöförstörelsen i varje fall idag.

En aspekt som är mycket intressant är att även kosten kan ha stor betydelse för dem som lider av psykisk ohälsa. (22) Kathleen DesMaisons beskriver bland annat hur man på bästa sätt får i sig det viktiga tryptofanet - råvaran till serotonin tillverkningen, och hur man äter för att underlätta processen till färdigt serotonin. Kanske känns det konstigt att man skulle kunna läka en del ångest genom att äta viss mat, men vid studier där man tagit bort allt tryptofan ur kosten för försöksgruppen visar det sig att dessa människor går in i akut depression - detta är enormt viktig kunskap för att må bra i själen och kunna dra ner på/undvika eventuell medicinering. (21) Det kan nog många kroniska bantare råka ut för, i sin bantningsiver så plockar de bort en massa matvaror kanske tom svälter sig lite och får sedan en lätt neuroendokrinsk störning som påverkar deras humör.

Eftertanke

Vi har också utvecklat ett samhälle med extremt mycket teknologi där vi ännu inte har sett de fulla effekterna, det finns studier som säger att antalet vita blodkroppar stiger efter intag av mikrovågsmat även att man kan få cancer av starka magnetfält. Elektromagnetiska fält och mikrovågs strålning som värmer upp hjärnan, hur påverkar det den kognitiva förmågan och den psykiska hälsan kan man ju fråga sig? (29) För en individ som redan ligger på gränsen mellan hälsa och sjukdom så kanske det inte behövs så mycket för att bågaren skall rinna över tex i form av elallergi som är ett relativt nytt begrepp. Det prisas just nu trådlöst bredband, smidigt, men få säger att det blir ännu högre mikrovågsstrålning då i hemmet. Även om det skall finnas studier som även påstår att det är ofarligt så borde man var lite mera försiktig särskilt med tanke på alla

summations effekter av alla former av strålning dessa tas ju inte med i dessa sk vetenskapliga studier. (12, 24)

Andra miljörelaterade aspekter är radon och gifter (bly, hg, dioxiner, pcb) dessa har funnits ha negativa effekter på bla CNS, koordination, språkutveckling och intelligensen, även vårt prisade ämne fluor som anses vara bra för tänderna, men igen säger vad som händer med hjärnan efter fluor intag det ger försämring av hjärnfunktionerna och ökar möjligheten att kontrollera människor. (12, 28)

Luft inomhus och utomhus kan också optimeras på många olika sätt.

Allergier ökar väldigt mycket, vissa forskare anser att det kan bero på att mängden nya kemikalier som ständigt sprids, ibland från våra kära datorer och deras fina platta bildskärmar.

Andra varnar för att den höga konsumtionen av olika former av vacciner kan skapa kaos i immunsystemet vilket kan vara en bidragande orsak till den ökade mängden allergier. (12, 26, 30)

Det som det knappt pratas om är sk akustiska föroreningar hur människor påverkas av olika former av ljud (25), vilket amerikanska försvaret har forskat väldigt mycket om bla på människor, delfiner och valar, men den informationen hålls hemlig för att kunna användas vid olika former av krigsföring. (29)

Slutord

Det som jag tycker skulle vara mest spännande är att utveckla olika instrument för att kunna kvantifiera livskvalitet för att sedan kunna integrera detta inom folkhälsoarbetet och använda detta praktiskt inom vården tex vidareutveckla hälsokurvan och ha 3 olika kurvor: fysisk, känslomässig och mental hälsa. (11) C-uppsats ?/;)

Jag skulle nog definiera hälsa som livsglädje...

Hälsokonsult
Ragnar Asker
SSV4

Referenser

1. Ulla Lindström. *Föreläsning 1*
2. Thor-Henrik Brodtkorp. *Föreläsning 2*
3. Dan Wentzel. *Föreläsning 3*
4. Hans Lingfors. *Föreläsning 4*
5. Inger Haraldsson. *Föreläsning 5*
6. Dan Wentzel. *Föreläsning 6*
7. Masaru Emoto. *The Message from Water*, available at URL:
<http://www.wellnessgoods.com/messages.asp> Accessed Oct 17, 2005
8. Asker Ragnar, Holm Lena, Olsson Emma, Tenefors Josefin. *Matreklam på T V4, Observationsstudie*; 2005
9. Theorell Töres. *Psykosocial miljö och stress*, Studentlitteratur; 2003
10. Faresjö Tomas, Åkerlind Ingemar. *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?*, Studentlitteratur; 2005
11. Nordenfelt Lennart. *Livskvalitet och Hälsa*, Almqvist & Wiksell; 1991
12. Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2005*, Edita Norstedts Tryckeri, 2005
13. Haglund Bo, Svanström Leif. *Samhällsmedicin-en introduktion*, Studentlitteratur; 1995
14. Holm Ivarsson Barbro. *Det motiverande samtalet om tobaksvanor*, Statens folkhälsoinstitut; 2004
15. Passer Michael, Smith Ronald. *Psychology: the science of mind and behavior*, McGraw-Hill; 2004
16. Antonovsky Aaron. *Hälsans mysterium*, Natur och Kultur; 1991
17. Holm Ulla. *Det räcker inte att vara snäll : förhållningssätt, empati och psykologiska strategier hos läkare och andra professionella hjälpare*, Natur och Kultur; 1996
18. Svaneskolan. *Hälsoprojekt*, available at URL:
<http://www.svaneskolan.lund.se/H%C3%A4lsa/frisk.htm> Accessed Oct 23, 2005
19. Asker Ragnar. *Visionsbanken*, available at URL:
<http://hem.passagen.se/conspiracyschool/homex.htm> Accessed Oct 24, 2005
20. Lenner-Axelsson Barbro, Thylefors Ingela. *Arbets gruppens psykologi*, Natur och Kultur; 2003
21. Desmaisons Kathleen. *Slut på sockersuget*, Forum; 2005
22. Öberg Pernilla. *Serotonin*, available at URL: <http://www.serotonin.nu/index2.asp> Accessed Oct 24, 2005
23. Uvnäs Moberg Kerstin. *Lugn och beröring-oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Natur och Kultur; 2000
24. Bow Konsult AB. *Elektrosmog*, available at URL:
<http://www.bowkonsult.fi/elektrosmog.htm> Accessed Oct 24, 2005
25. Naturvårdsverket. *Buller*, available at URL:
<http://www.naturvardsverket.se/index.php3?main=/dokument/lagar/buller/buller.htm>
Accessed Oct 21, 2005
26. Gentekniknämnden. *Konferensrapport*, Available at URL:
http://www.genteknik.se/pdf/konferensrapporter/05024_2.pdf Accessed Oct 24, 2005

27. Stern Bengt. *Att må dåligt är en bra början*, Vikbolandet:Mullingstorp; 1994
28. Fluoride. *Toxic chemicals in your water*, available at URL:
<http://www.holisticmed.com/fluoride/> Accessed Oct 25, 2005
29. Begich Nick, Manning Jeane. *Angels don't play this HAARP: Advances in tesla technology*, 7.83 hz; 1995
30. Cave Stephanie, Mitchell Deborah. *What your doctor may not tell you about childrens vaccinations*, Warner Books; 2001