

# Mina tankar kring BK och dess resultat

Namn: Andreas Jönsson

Ålder: 35 år

Yrke: Egen företagare inom utbildning (försäljning och marknadsföring)

Symptom/sjukdom: Utmattningssyndrom och stressframkallat förmaksflimmer

När jag först träffade Tobias i juli månad 2011 hade jag följande symptom:

## Fysiska symptom

- Överdriven trötthet (senaste 10 åren)
- Svårt att somna, ibland på grund av grubbleri, ibland av rädsla av... förmaksflimmer? (9 månader)
- Vaknar och grubblar på arbete mitt i natten/hjärnan låser sig och ligger och tänker på samma sak hela natten
- Vaknar runt 04.00 och kan inte somna om (senaste 12-13 månaderna)
- Halsbränna (6 månader i streck förra året – la om kosten och fick medicin)
- Halsbränna ett par gånger i veckan, främst på kvällar
- Magen krånglar – ont i tarmar + lös + rapar mycket
- Svårt att svälja, musklerna krampar och det känns som att jag håller på att kvävas
- Ont i bröstmuskeln + axeln vänster sida (de senaste 6 månaderna, nästan dagligen) + tryck över bröstet
- Håller på att kräkas varje morgon (senaste månaden)
- Domningar i ansikte och vänster arm (då och då)
- Yr, blodtrycksfall, känns som att jag håller på att svimma
- Balanssinnet strular = marken gungar, speciellt på broar, men även på vanlig väg
- Spänd i nacke, axlar och rygg
- Pratar för fort och får syrebrist vid stressade situationer
- Synfokus försvinner och det blir suddigt
- Känner varje hjärtslag i vilotillstånd + hjärtklappning (slår starkare)
- Känner tydliga extraslag på hjärtat (från ett par gånger om dagen till ett par i minuten)
- Förmaksflimmer attackvis
- Panikångestfall (hjärtat slår snabbare, svårt att andas, tryck över bröstet, rädd för att dö)
- Orkar inte jobba mer än ett par timmar och får därefter fler/starkare symptom (generell brist på ork)

## Psykiska symptom

- Oro utan anledning + Oro för familj och arbete + Överdriven oro för allt
- Oro för att det ska "låsa sig" i halsen, panikångest, förmaksflimmer och för hjärtat (att dö)
- Hela tiden på helspänn
- Kommer aldrig ner i varv (inte heller under ledighet)
- Lättirriterad + inget tålamod + blir vansinnigt arg
- Störs av ljud
- Mindre glädje i livet (senaste 10 åren)/nedstämd
- Mår dåligt/känner stress när jag tänker på vissa arbetsuppgifter
- Deadlines och större projekt skapar enorm stress och panik inombords och jag känner hopplöshet, vet inte hur jag ska hinna/lösa problemet
- Rädd för att sova ensam/vara ensam (ifall något skulle hända)
- Hjärnan känns seg + tar längre tid och är svårare att lösa vissa uppgifter
- Måste kontrollera vissa saker om och om igen för att vara säker (kommer inte ihåg om jag har gjort det ex. stängt av spisen eller låst dörren)
- Svårt att koncentrera mig/rastlöshet
- Förändrad personlighet (Innan var jag alltid glad, positiv och social som person)
- Känns som att kroppen håller på att stänga ner...

## Resultat av att träffa Tobias 90-120 minuter i veckan + att själv träna BK 20 minuter per dag:

- Sover bättre
- Känner sällan mina hjärtslag (i bröstet)
- Slutat känna på halsen för att känna hjärtslagen
- Betydligt mindre oro, inte längre rädd för att dö
- Mer avslappnad, både i kropp och i sinne
- Mer närvarande
- Mer tålamod
- Mer glädje i livet
- Mindre i huvudet, men desto mer i kroppen
- Mindre halsbränna och mindre problem med att svälja
- Ingen/mindre smärta i bröstet
- Inget illamående på morgonen
- Hjärnan känns piggare
- Pratar långsammare
- Marken gungar inte
- Inga panikångestfall efter förmaksflimmer i juli (trots 100-tals förmaksflimmerattacker sen dess)
- Mycket mindre kontrollbehov
- Lyssnar mer på mig själv och reflekterar över vad som är bra för mig
- Påverkas inte lika mycket av när andra stressar

BK har verkligen hjälpt mig tillbaka på banan. Jag har lång väg kvar, men ser fram emot varje steg. Vill även passa på att tacka Tobias för ett otroligt engagemang och en fantastisk närvaro i sitt utförande. Det märks att Tobias brinner för sitt arbete och för att hjälpa sina kunder och det är det som gör skillnaden, det är det som gör att han gång på gång lyckas så bra. Tack för att du finns!