

Den Mentala pandemin
ISBN: 978919791373-7 (PDF)
Utgiven: Februari 2024
Författare: Claes-Göran Hammar
www.claesgoranhammar.com
© Copyright text och layout: Claes-Göran Hammar

Till:

Människor som arbetar med människor och som behöver ökad kunskap och medvetenhet för att skapa välmående individer, organisationer och samhällen.

Den Mentala pandemin

Har du någonsin undrat hur vi får stopp eller minskar den ohälsa, sjukdom, konflikter, kriminalitet och miljöförstöring som vi hör om och ser runt omkring oss? Undrar du samtidigt varför du tänker, känner och reagerar som du gör, varför ditt liv ser ut som det gör och hur du kan förändra det?

Förklaringen till varför våra liv, samhället och omvärld ser ut som den gör, beror givetvis på någonting. Förklaring göms i en osynlig pandemi som länge spridits samt sprids globalt och som mänskligheten står helt oskyddad inför. Rapporten presenterar en upptäckt om ett sammanhang av faktorer som benämns den Mentala pandemin och som förklarar varför det ser ut som det gör i våra liv, samhället och globalt. Vi smittas enligt den Mentala pandemi, mentalt av andra människor som öppet och oskyddat överför sina värderingar, synsätt samt beteenden, som påverkar och formar andra människor i grunden.

Men, vi kan inte förstå det vi inte förstår och därför behöver vi först förstå och det är det som denna rapport handlar om. Först när vi förstår grundproblemen, kan vi få en djup och hållbar förändring, där vi tillsammans skapar en bättre värld där vi mår bra och lever hälsosamt.

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Förord | 8 |
| Känner du igen dig? | 8 |
| Bakgrund | 8 |
| Inledning | 9 |
| 1 - Det börjar med att förstå på riktigt | 12 |
| 2 - Vad är den mentala pandemin? | 14 |
| Lite mer detaljerat | 15 |
| Definition av den Mentala pandemin | 15 |
| Hur du formats att bli du | 16 |
| Konsekvenser av den Mentala pandemin | 16 |
| Inre och yttre konsekvenser | 17 |
| Är du smittad av den mentala pandemin? | 18 |
| Minska den Mentala pandemins påverkan | 18 |
| Behandlingsmetoder | 19 |
| Personlig avveckling är en alternativ beskrivning | 20 |
| Den Mentala pandemin i relation till ICD och DSM | 20 |
| Forskning stödjer den Mentala pandemin | 21 |
| Behov av kompletterande forskning | 21 |
| 3 - Vi behöver ökad medvetenhet | 24 |
| Hur har ditt undermedvetna skapats | 25 |
| Hur genomför du en förändring? | 26 |
| 4 - Vi behöver förstå och lösa grundproblemen | 28 |
| Avslutning | 29 |
| Källförteckning | 30 |

Förord

Känner du igen dig?

Är du orolig för vart världen är på väg med all ohälsa, olyckor, konflikter, miljöproblem, kriminalitet och krig samt hur du och din familj, anhöriga och vänner kan påverkas!?

När du hör andra prata om sin oro, ser eller läser nyheter, oavsett i vilken form de förmedlas, känner du dig sannolikt påverkad på olika sätt, antingen positivt eller negativt. Detta kan leda till en känsla av maktlöshet. Hur kan vi få stopp på sjukdomar, olyckor, missbruk, konflikter, kriminalitet, krig eller sluta förstöra vår jord?

Om du känner igen detta, är du sannolikt drabbad av den Mentala pandemin.

Bakgrund

Anledningen till rapporten om den Mentala pandemin baseras på att undertecknad, i allra högsta grad känner mig drabbad av den Mentala pandemin. Den har påverkat mig under hela mitt liv, både i egenskap av vad jag själv gjort och gör mot mig själv och andra, men även utifrån vad andra gjort och gör mot sig själv och andra.

Jag har växt upp i en mindre landsortsstad tillsammans med mina föräldrar och min yngre bror, för att senare i livet, ge mig ut för karriär, relationer och andra livserfarenheter. Jag kan enkelt påstå, att det har varit en enorm blandning av inre som yttre resor i mig själv samt ibland tillsammans med andra människor.

Det som fört mig framåt trots alla de motgångar som kantat min livsresa dvs det som förvandlats till framgångar, är ett stort intresse i att förstå varför. Varför händer det som händer, varför reagerar jag som jag gör, varför beter sig andra som dom gör, varför, varför, varför? Detta har i sig, lett till att "löken har skalats" dvs jag har skalat av lager efter lager av förklaringar till varför det som hänt har hänt, för att därefter hitta nya "löklager" och så har det hållit på. Rätt tröttsamt om jag tänker tillbaka, men fyllt av fantastiska aha-moment och sedan ned i "löklagen" igen.

En stor nyfikenhet, envishet och goda medmänniskor som bollplank har hjälpt mig framåt, när hjärnan protesterat och jag hellre har velat stoppa huvudet i sanden och stanna i min historik.

Min livsresa har innehållit mängder med framgångar, men också motgångar där jag "utsatts" för beskyllningar, konflikter, våld, stölder, konkurser osv. som jag allt eftersom, har förstått beror på den Mentala Pandemin. Allt eftersom har jag insett att framgång handlar om att lära sig läxan av motgångar.

Utöver min egen inre resa har alla möten, samtal och lärdomar från att ha arbetat nära kriminella, ansvarat för utbildning av över 25 000 människor inom skydd och säkerhet, jobbat med stöd för brottsoffer samt coachat hundratals med klienter, tydligt påvisat en "smittspridning" enligt den Mentala pandemin.

Inledning

Det är förhoppningen att denna rapport, som handlar om en upptäckt av samband och konsekvenser av den Mentala pandemin, ska ge dig som läsare tankar och självreflektion. Detta hoppas leda till självinsikter, personlig utveckling och ökad självmedvetenhet. Innehållet är baserat på år av studier, forskning, samtal och analys. Upptäckten av den Mentala pandemin är utformad i denna enkla samt korta rapport. Syftet är att förebygga samt skapa hållbara lösningar för de mängder av utmaningar vi kan konstatera hos enskilda individer, i samhällen, kulturer och nationer. Vi ser idag mängder av ambitiösa initiativ, projekt och problemlösningar på dessa utmaningar, men som inte alltid är framgångsrika och detta beror på den Mentala pandemin. Utmaningen är att skriva en rapport som kan läsas och förstås av alla människor, oavsett ålder, kön, kultur, utbildning eller vart man bor i världen.

Rapporten om den Mentala pandemin har som mål att sprida, öka samt jämna ut människors kunskap och medvetenhet om själva grundorsakerna till nuvarande situation. Det konstateras saknas kunskaper på olika nivåer om de verkliga grundorsakerna till varför det är som det är, om varför människor gör och inte gör det dom gör, både mot sig själv, andra, samhället, miljön och världen. Dessa kunskaps- och medvetandebrister innebär att projekt, metoder, behandlingar (fysisk, psykisk och medicinsk) osv leder till en bibehållen eller ibland förvärrad situation eller tillstånd. Bristande och felaktiga förklaringar, diagnoser, åtgärder samt behandlingar skapar i sig självt, stora konsekvenser i form av ett utdraget mänskligt lidande, konsekvenssjukdomar, kriminalitet och andra samhällskostnader. Hållbara lösningsmodeller, behöver alltid utgå från problemets ursprung, vilket är svårt att se och förstå, särskilt när problemlösaren själv är ”smittad” av den Mentala pandemin.

Att förstå och arbeta utifrån rotorsakerna som beskrivs i den Mentala pandemin, är således en missad pusselbit för att utveckla insatser, behandlingar, program och metoder som ger en djupgående och hållbar förändring.

Med anledning av en kraftigt ökad global fysisk och psykisk ohälsa, ökad ensamhet och samtidigt tydliga brister inom samhällets resurser, drabbas vi på olika sätt. WHO rapporterar att den mentala ohälsan ökar (1 av 8 människor på vår jord, lider av någon form av mental ohälsa). Det visar att det är oerhört många människor som är drabbade av den Mentala pandemin enligt dess definition.

Den enskilda individen saknar ofta egen förmåga, kunskap och ekonomi över vad eller hur den skall ta hand om sin egen eller sina närmastes fysiska och psykiska ohälsa. Syftet med denna rapport att öka människors medvetenhet om problemens verkliga grunder. Rapporten vill sprida kunskaper om hur du både minskar den Mentala pandemins spridningseffekter och vad du behöver för att förebygga och ta hand om din egen och andras fysiska och psykiska ohälsa.

Det finns ingenting som just nu pekar på en förbättring av vår globala situation och att detta grundas på att den Mentala pandemin i sig, motverkar de förändringar som behövs. När det uppenbarligen inte fungerar som vi gjort, behövs det nya sätt att lösa de utmaningar som vi har.

Förhoppningen är vidare att skapa en ny diagnosticerande metod som kompletterar tidigare och aktuell forskning. Det behövs ny kompletterande forskning som utvecklar nya synsätt och metoder inom bland annat psykiatri och sjukvård som leder till ökad fysisk och psykisk folkhälsa, ett tryggare samhälle och en bättre miljö.

Ambitionen är helt enkelt att bidra till att vi alla hjälps åt att skapa en bättre värld, en värld som börjar med dig som läser rapporten. Perspektivet är att det finns inte enbart en värld, det finns ca 8 miljarder världar dvs människor (utöver alla djur, växter osv). För att förändra en hel värld behövs att alla dessa individuella världar ökar sin medvetenhet för att ha en någorlunda jämn kunskaps- och medvetandenivå. Det räcker inte längre med att några enstaka individer eller organisationer kämpar mot okunskap och omedvetenhet.

Denna rapport kompletterar boken om FREE-metoden som publicerades år 2010 och som enkelt förklarar hur vi människor blir som vi blir. Rapporten är en fördjupning för att tydligare förstå hur vi människor "smittats" av den Mentala pandemin som gjort och gör att vi är och beter oss som vi gör.

/Claes-Göran Hammar

1

Det börjar med att förstå, på riktigt

Vem vaknar upp en vacker onsdag morgon och helt plötsligt har bestämt sig för att den vill ha en röd Ferrari, en attraktivare kropp, vill vara kriminell eller använda droger? Självklart sker inte detta helt plötsligt, det finns givetvis en lång rad av faktorer och påverkan i vår bakgrund, som format oss att vilja ha saker eller göra som vi gör.

Om vi idag ser på samhället som det ser ut, inser vi att det finns en mängd saker som inte fungerar som det ska. Vi ser att samhällsresurser i form av polis, räddningstjänst, ambulans, sjukvård och sociala insatser är hårt ansträngda, att den psykiska ohälsan ökar och vi är allt oroligare för vår ohälsa, miljö, kriminalitet och krig. Vi ser detta utifrån medias rapportering och hur vi direkt upplever konsekvenserna av ökade besparingar inom samhällets resurser. Vi kan konstatera att de som arbetar inom offentlig sektor, allt oftare drabbas av utmattningssymptom eller byter arbete pga orimligt hög och ohälsosam arbetsbelastning.

Vi har alla under många år sett mängder av berömvärda insatser, engagemang och initiativ för att effektivisera samhällets resurser, men som inte nått hållbara resultat, tydligast bevisat genom att samhället ändå ser ut som det gör.

Frågan kvarstår, vad behöver förändras?

I kommande avsnitt, ligger fokus på att sprida ökad kunskap och medvetenhet, vilket är grunden till hållbara förändring hos dig själv, andra människor eller grupper av människor. Det är människor som är grunden i samhället och när människor förändras, förändras samhället.

”För 60 minuters problemlösning, funderar jag i 55 minuter på att förstå problemet och 5 minuter till lösningen!”

/Albert Einstein



2

Vad är den Mentala Pandemin?

Om du tänker dig en dator, består datorn i grunden av teknik som behöver elektricitet för att fungera. Utöver teknik och elektricitet, behövs ett operativsystem samt olika dataprogram för att exv. kommunicera, göra beräkningar, rita eller skapa. Det finns som du förmodligen vet, mängder av dataprogram, för arbete, nöje, spel osv. Datorn fungerar utmärkt, tills någonting händer, dvs de tekniska delarna går sönder, elektriciteten försvinner eller om det kommer in ett datavirus i datorn. Datavirus är i sig ett dataprogram, men som har syfte att förstöra, stjäla information eller spionera på det som händer i datorn.

Om vi jämför oss människor med en dator, fungerar vi mycket på samma sätt. Vår kropp består av en mängd rörliga delar, som styrs av vår hjärna. Hjärnan och kroppen behöver vatten och föda som innehåller kolhydrater, protein, fett och olika näringsämnen för att fungera optimalt. I vår hjärna, finns det ”operativsystem” (finns i vårt omedvetna) som automatiskt får oss att andas, hjärtat att slå, hålla balansen och sköta kroppens immunförsvar etc. Utöver vårt ”operativsystem” finns det på samma sätt, ett antal ”dataprogram” som körs ifrån vårt undermedvetna och som påverkar oss på mängder av sätt i vårt medvetna liv. Dessa ”dataprogram” innehåller värderingar, tankar, minnen och känslor som styr våra beteenden, där vi vill vinna eller slippa något.

Den du är idag beror på den inläring som kontinuerligt skett under din livsresa, där du lärt in (programmerat in) ett antal ”dataprogram” om vad du skall göra i olika situationer. Inläringen sker främst genom att du sett och upplevt vad de pratat om, hur andra gjort eller visat hur du ska göra, exv. när du växt upp med dina föräldrar.

Bland dessa ”dataprogram” som du lärt in och som hjälper dig framåt, finns det positiva och negativa program som påverkar dig på olika sätt, utan att du har en aning om hur eller varför. Det är överföringen av dessa ”program” som skett eller sker genom vårt arv och miljö, utan att vi är medvetna om det, som är definitionen av den Mentala pandemin.

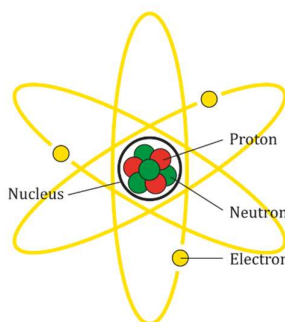
Den Mentala pandemin innebär att du ”smittas” av de ”program” som dina föräldrar, vänner, lärare, TV, sociala medier och omgivning redan har i sig och som överförs och överförs dolt och helt oskyddat till dig. För att kort jämför med Covidpandemin, finns där flera skyddsmetoder i form av att tvätta händerna, använda skyddsmask osv. Den Mentala pandemin med alla dess värderingar, synsätt och upplevda behov, har spridits och format oss människor under tusentals år. ”Smittspridningen” har ökat när det finns allt fler kanaler där den kan spridas exv. nyheter, tidningar, sociala medier osv.

Skillnaden mellan oss människor beror därav på hur många ”program” som vi ”kör” individuellt och hur kraftfullt de sitter i vårt undermedvetna. Detta förklarar varför vi människor reagerar och hanterar samma situationer på olika sätt. Det förklarar hur allt det vi tycker om eller inte tycker om, egentligen är inlärt.

Den negativa spridningen via den Mentala pandemin innehåller allt som hindrar, hämmar eller medför att ditt liv innehåller lidande, konflikter och ohälsa. Den positiva spridningen består av allt som innebär att du är framgångsrik och hälsosam.

Lite mer detaljerat

En mer detaljerad beskrivning, är att kroppen är uppbyggd av miljarder av celler. Varje cell har mängder av kromosomer som innehåller ditt DNA. Kromosomer är i sin tur uppbyggda av atomer och atomer består av protoner och neutroner som hålls ihop av energi. Vi utgår därför ifrån att din kropp är uppbyggd samt hålls ihop av energi.



Hjärnan är i sig uppbyggd på samma sätt, med atomer, kromosomer och hjärnceller som hålls ihop i en positiv och negativ energibalans. Det som tillkommer i hjärnan, är att dina tankar är baserade på andras energi som överförs (programmerats) via arv (DNA) eller miljö. Dessa tankar finns sparade som synapser, som är energikopplingar i hjärnan och som aktiveras vid stimulans via dina sinnen och som kopplas till en historisk känsla. Dessa tankar och känslor styr kroppens biokemiska utsöndringar, som uppfattas på olika sätt i kroppen. Om du exv. får eller ger mjuk beröring och närhet utsöndras oxytocin som ofta kallas "må-bra-hormonet" medan stress utsöndrar kortisol. Den upplevda mentala känslan och den biokemiska reaktionen vill vi människor antingen ha mer av eller slippa. Därav styr dina känslor dina beteenden över vad du säger och hur du agerar.

Den Mentala pandemin definierar hur de som "smittar", själva tidigare har "smittats" och hur dessa bär på en energi i form av minnen (synapser) i sin hjärna. Den Mentala pandemin innebär att synapsenergin sprids till dig, helt utan att du är medveten om eller vet hur du kan skydda dig, särskilt inte när du var ett barn. Detta innebär också att du "smittar" andra när du är omedveten om dina egna inre "programmeringar" och uttrycker dem till andra.

En annan förklaringsmodell, är att se den Mentala pandemin som en form av "virus" där vi smittas av samt smittar andra med värderingar, synsätt och upplevda behov.

Definition av den Mentala pandemin

"Den Mentala pandemin beskriver hur information (energi) omedvetet och oskyddat sprids via vårt arv och miljö. Människor som "smittats" gör informationen (energin) till sin egen verklighet (sanning) och påverkar och styr därefter människors liv, helt utan att de förstår hur eller varför och därefter "smittar" andra vidare.

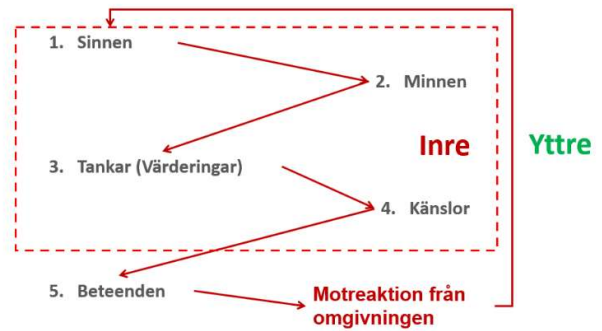
"Tills du gör ditt omedvetna medvetet kommer det att styra ditt liv och du kommer att kalla det ödet"

/Carl Jung

Hur du formats att bli du!

Du utsätts som barn för intryck och händelser via dina sinnen. Denna information sparas som positiva, neutrala eller negativa minnen, helt baserat på de känslor som uppstod vid händelsen.

När du senare i livet, får in samma eller liknande information via dina sinnen, aktiveras dina tankar som söker igenom din historik dvs minnen. Beroende på de historiska känslor som du har sparade, utlöser det dina beteenden, för att du ska få mer eller undvika det som händer (upplevs inuti dig). Dina beteenden kommer då påverka andra, vars inre process och motreaktion sker på samma sätt och som de besvarar med sina beteenden. Du får en ny reaktion på deras beteende ... och så fortsätter det så här.



Utöver våra känslor finns det ett antal biokemiska processer exv. hormonet oxytocin som utsöndras i kroppen vid fysisk kontakt. Om du som exempel, tänker dig någon som växt upp med fysiskt våld, innebär det att minnet av fysisk kontakt och utsöndring av oxytocin, minnesmässigt relaterar till en känsla av att vara dålig, obehag och smärta. När det finns en kombination av fysisk smärta samt en psykisk bestraffning, blir effekten dvs minnet än kraftigare. Den drabbade individen får sannolikt framtida problem med fysisk kontakt som egentligen började med att den som slog, i sin tur var ”programmerad” med samma beteende.

Rent mentalt, fysiologiskt och biokemiskt, leder således ett minne som aktiveras, till någon form av reaktion inom oss och som visar sig genom våra beteenden. Det betyder att när vi människor tror att vi är medvetna om oss själva och andra, styrs vi egentligen av vårt undermedvetna och kommunicerar via våra beteenden.

Om du nu börjat fundera på dina egna eller andras beteenden, är det viktigt att du inte dömer dig själv eller andras ”negativa beteenden”, för det leder enbart till att du nedvärderar dig själv eller andra. Välj hellre att undersöka och förstå vad som kan ligga bakom ett beteende och besluta om du vill ha det kvar eller vill ha mer av det, samt vad du då kan behöva förändra?

Ditt undermedvetna innehåller inte enbart negativa ”program”, utan mängder med positiva ”program” som smittat och påverkar dig positivt enligt samma princip. När du förstår vilka positiva ”program” du redan har och hur du förstärker dem, kommer ditt liv att förändras.

Konsekvenser av den Mentala pandemin

Det finns enorma konsekvenser av den Mentala pandemin, så till den grad och omfattning att den är omöjlig att överblicka och förstå. Det behövs fördjupade analyser, forskning och anpassningar inom de konsekvensområden där den Mentala pandemin påverkar individer, organisationer och samhället.

Rapporten om den Mentala pandemin hoppas ge ett nytt övergripande perspektiv samt sprida kunskap och förståelse som grund för nya synsätt och tankeperspektiv.

Inre och yttre konsekvenser

Inre konsekvenser

Vanliga inre konsekvenserna är exv. sömnsvårigheter, dålig kost, bristande eller ingen motion, stress, skönhets-, kost- och träningsideal, inre konflikter, relationsproblem, dysfunktionell sexualitet, kompetensbrist, arbetslöshet och ekonomiska svårigheter. Det är vanligt att flera av dessa negativa konsekvenser påverkar varandra i en nedåtgående spiral.

De inre konsekvenserna dämpas vanligtvis genom missbruk och kompensatoriska beteenden för att minimera eller slippa känna känslor. Detta förorsakar en mängd konsekvensproblem, ohälsa och sjukdomstillstånd som orsakar omfattande lidande och kostnader för individer och hela samhället.

Exempelvis leder långvarig ökad anspänning pga stress, förhöjd beredskap, muskelspänning ofta till psykosomatiska sjukdomstillstånd dvs du blir fysiskt sjuk av att alltid vara i ett beredskapsläge.

Dom inre konsekvenserna och de beteenden som det utlöser, syftar till att balansera individens inre miljö mot den yttre miljön.

Yttre konsekvenser

I det yttre riktas konsekvenserna mot andra exv. yttre konflikter med andra, mobbing och utanförskap, materialism, aggressivitet och våldsamhet, kriminalitet, tystnad som bestraffning, kontroll av andra, maktmissbruk, tvångsmässiga beteenden samt en ständig jakt på social kontakt, bekräftelser och status.

Det riktas mot miljön runt omkring såsom andra människor och/eller djur samt miljö som därav påverkas negativt i både sitt yttre som sitt inre. Vårt samhälle och människor påverkas enormt av de yttre konsekvenser som skapas på grund av Mentala pandemin.

Dom yttre konsekvenserna och de beteenden som det utlöser, syftar till att balansera den yttre miljön mot individens inre miljö.

Summering

Alla våra beteenden strävar att balansera vår inre miljö genom att åtgärda vår inre och/eller yttre miljö.

Exempel på negativa konsekvenser

- **Ohälsa och sjukdom** som baseras på att människor lever osunt och inte tar hand om sig själva och sin hälsa.
- **Relationsproblem** när människor har dysfunktionella och kompensatoriska behov som utkrävs av andra.
- **Våld och övergrepp** när traumatiska minnen går ut över andra.
- **Kriminalitet** när människor behöver bekräftelser och status.
- **Miljöförstöring** när människor inte förstår konsekvenserna av hur deras konsumtion och livsstil påverkar miljön.

Detta är enbart ett ytterst fåtal av de konsekvenser som uppstår utifrån den Mentala pandemin.

Positiva konsekvenser

Det är vanligt att endast fokusera på de negativa konsekvenserna av den Mentala pandemin, men det finns mängder med positiva konsekvenser såsom:

- **Ökad hälsa** när vi lär oss av varandra hur vi lever, äter och motionerar för ett hälsosamt liv.
- **Bättre relationer** när vi lär oss reflektera över oss själva utifrån förebilder och kunskap.
- **Minskad kriminalitet** genom att vi lär oss hur vi bearbetar och tar hand om de orsaker och behov som ligger bakom kriminalitet för att främst förebygga ytterligare kriminalitet.
- **En bättre miljö** när vi inte längre konsumerar eller kastar mat, produkter eller förpackningar som är dåliga för miljön.

Syftet med rapporten om den Mentala pandemin, är att sprida kunskap och öka medvetenhet för att omvandla de negativa konsekvenserna till positiva konsekvenser.

Är du smittad av den Mentala pandemin?

Det enkla svaret på den frågan är ja, för du har högst sannolikt värderingar, synsätt eller behov där ditt liv påverkas negativt eller positivt.

Det mer komplicerade svaret, är att du har olika grader av ”smitta” inom olika livsområden, beroende på hur intensivt du ”smittats”. Beroende på graden av ”smitta” uppstår olika konsekvenser och det är genom att medvetandegöra dina konsekvenser som du avgör hur ”smittad” du är.

Det handlar egentligen om, vad ”kostar det dig” när du drabbas av dessa konsekvenser (ohälsa, olyckor, konflikter, kriminalitet och miljöförstöring) som beror på att du och andra är ”smittade” med alla dessa värderingar, synsätt, behov och begär? Frågan är oerhört stor och behöver mycket eftertanke.

Påminner om att inte kritisera eller nedvärdera dig själv (eller andra) om du inser att du ”smittats” på sätt som format dig och ditt liv till att vara som det är.

Minska den Mentala pandemins påverkan

Du behöver först och främst inse att du är ”smittad” och påverkas av den Mentala pandemin. Du behöver sluta bli än mer ”smittad” av negativ påverkan. Du behöver bli medveten om att du redan ”smittats” negativt, hur det påverkar ditt liv och vad samt hur du behöver göra för att omvandla de negativa konsekvenserna till positiva konsekvenser.

Du kan minimera hur den Mentala pandemin smittar eller påverkar dig negativt genom att sluta eller minska:

- Umgås med negativa människor
- Delta i negativa diskussioner och ryktesspridning

- Se på eller läsa negativa nyheter
- Sociala medier
- Konsumera och använda produkter som du tror gör dig till en bättre eller mer attraktiv människa

Du kan med fördel i stället:

- Umgås med positiva människor
- Fokusera på det positiva
- Vara tacksam för det du har
- Ta längre promenader, gärna i naturen
- Meditera och använda mindfulness
- Läs denna rapport flera gånger för du kommer förstå allt mer av den, allt eftersom din medvetna hjärna blir än mer medveten

Behandlingsmetoder

För människor som inser att de osynligt och oskyddat smittats av dysfunktionella värderingar, synsätt och begär samt vill förändra sitt liv, finns det en stor mängd av behandlingar, metoder, terapi, medicin osv. Sett till alla dessa olika behandlingar och metoder som finns för att hjälpa människor till en genomförbar och hållbar livsförändring, pratas det oftast utifrån begreppet personlig utveckling. Begreppet personlig utveckling i sig, säger undermedvetet att jag inte är bra nog som eller där jag är. Det säger att jag måste förändras, dvs utvecklas från där jag är till dit jag borde vara, där resultatet i sig är okänt och osäkert, vilket kan kännas skrämmande.

Din utveckling handlar egentligen att du vill radera ”gamla virusprogram” och skapa nya positiva ”program”. Detta kan enbart lyckas om det nya ”programmet” är kraftigare dvs har mer energi än det ”gamla virusprogrammet”. Om inte, kan det i stället bidra till att du ”misslyckas” vilket ofta fördjupar känslor som skam, otillräcklighet och misslyckande.

För att lyckas med förändringar, behöver du inse att inläringen av dina problematiska samt hindrande tankar, känslor och beteenden har skett repetitivt och ofta under en längre tid. Därav behöver av- och omläring ske repetitivt och under en längre tid. Det är din unika situation, behov och miljö som avgör vad som fungerar eller inte.

Observera, att dina gamla negativa program inte försvinner, de får enbart mindre uppmärksamhet/energi när de ersätts med andra fördelaktigare ”program”.

Kort sagt, oavsett vilken behandlingsmetod som du behöver, handlar det om att hitta samt programmera in nya positiva ”program”, som ersätter de gamla dysfunktionella programmen. Det är just därför som olika behandlingsmetoder fungerar olika på olika människor och det gäller att du hittar vad som fungerar för dig vid det tillfället och i den situationen.

Exempelvis arbetar en psykolog och erfaren coach med att observera en klients beteenden (ordval, betoningar och kroppsspråk) för att få fram vad individen har för negativa och positiva ”program” i sin inre miljö. Denna ”dolda” kommunikation ligger som grund till hur individen utvecklas genom att frigöra negativa blockeringar och hinder. Det används också till att förstärka och utveckla positiva ”program”. Du får tillgång till mer av din

potential när du flyttar tid och kraft från dina negativa utmaningar och hinder till positiv utveckling.

Inom den Mentala pandemin används FREE-metoden, som står för Find Real Endless Energy. FREE-metoden omvandlar din livsenergi till positiva mål och resultat, i stället för ett hämmande, dränerande och negativt liv.

Du kan själv lära dig läsa av vad du eller andra kommunicerar med olika beteenden.

Det kan även nämnas, att exempelvis en person med psykopatiska personlighetsdrag är duktig på att läsa av det som "läcker ut" hos andra människor och använda det för att påverka och manipulera för egen vinning.

Begreppet den Mentala pandemin visar hur vi medvetet manipuleras via sociala medier, nyheter, reklam och annan yttre påverkan. Det används för att skapa konsumtionsbehov och rädslor hos enskilda individer, grupper av människor eller i hela/delar av samhället.

Kom ihåg, att ditt undermedvetna jag innehåller en enorm potentiell kraft som är ca 245 000 ggr starkare än ditt medvetna jag.

Not: En munk isolerar sig ifrån samhället och ägnar sig många år åt tystnad och meditation, för att nå inre lugn och stillhet från sitt undermedvetna jag. Syftet med frånvaron är att stänga av/tona ned kroppens sinnen från de intryck och information som konstant finns i den yttre miljön, för att få ett lugn i den inre miljön.

Personlig avveckling är en alternativ beskrivning

Ett mer passande begrepp är egentligen att kalla det personlig avveckling, eftersom det finns en mängd "virusprogram" i dig, som egentligen inte är du. Dessa program behöver "programmeras om" för att mer av den du egentligen är ska få plats i ditt liv. Personlig avveckling handlar om att ta bort allt det som inte är du, som ligger i vägen och som bla hindrar dig från att må bra, ha bra relationer och bli framgångsrik.

Det innebär att du för att få en varaktig livsförändring, främst behöver söka och använda behandlingar och metoder som inte installerar nya "virusprogram" som överförs till dig. Resultatet blir annars enbart i en fortsatt negativ spridning enligt den Mentala pandemin.

Avslutningsvis handlar din framtida hälsa, relationer och framgångar, dels om att du förstår och omprogrammerar de negativa "program" som negativt påverkar dig, andra och annat omkring dig. Det handlar också om hur du ökar den positiva delen av den Mentala pandemin, för att frigöra mer av den potential som redan finns i ditt undermedvetna, till ett mer fantastiskt, välmående, hälsosamt och framgångsrikt liv.

Den Mentala pandemin i relation till ICD och DSM

ICD och DSM är olika system som ges ut av WHO och American Psychiatric Association och som används globalt av psykologer och psykiatriker för att diagnosticera psykisk ohälsa, hjärnrelaterade tillstånd och mentala störningar. Vanliga diagnoser som beskrivs är; ADHD, Autism, Asperger och Borderlinestörning.

Enligt ICD-11 och DSM5 (senaste versionerna) är definitionen av en diagnos,; att det är en psykisk sjukdom eller problem när det identifierats genom en utredning av symptom.

Enligt ICD-11 och DSM5 behöver ett antal villkor vara uppfyllda för att de skall definieras som en diagnos.

Orsaken till de flesta psykiska störningar, orsakas av en kombination av flera genetiska (DNA/arv) och miljömässiga (uppväxt/miljö) faktorer. Detta kallas ett multifaktoriellt arv. Det klargörs i dessa manualer att den miljömässiga delen av den psykisk ohälsa och hjärnrelaterade tillståndet och störningen, överförs under antingen uppväxt eller i den miljö som individen befunnit och/eller befinner sig. Överföringen av en psykisk sjukdom enligt ICD-11 och DSM5 sker till vissa delar på samma sätt som beskrivits enligt den Mentala pandemin, genom att "energi" i form av intryck, präglingar, värderingar och synsätt överförs i miljön.

Den Mentala pandemin har en liknande spridning genom att synapser hos andra överförs och utvecklas under uppväxten eller i en miljö. Det bör vidare utredas för att om möjligt antas som en ytterligare förklaringsmodell enligt ICD-11 och DSM5. Syftet med en sådan erkänd förklaringsmodell av den Mentala pandemin är att öka fokus på de individuella, organisatoriska, samhällsmässiga samt globala konsekvenserna som drabbar mänskligheten, djur och natur.

Genom att utveckla fördjupade behandlingsmetoder som når problemens kärna samt att mer hållbart, arbeta med att lösa individuella och samhällsmässiga utmaningar är förhoppningen att lösa några av de globala utmaningar som finns kring främst fysisk och psykisk ohälsa, kriminalitet och miljöförstöring.

Forskningen stödjer den Mentala pandemin

Det finns mängder av etablerad forskning som oberoende av varandra, styrker förklaringsmodellen enligt den Mentala pandemin. Denna rapport ger en mer samlad överblick över de sammanhang som finns mellan olika teorier, kunskapsområden och metoder samt samlar dessa i ett mer överskådligt och förklarande begrepp som kan förstås av fler än branschexperter (psykologer, psykiatriker mfl).

Behov av kompletterande forskning

Livet är ett mysterium i sig och trots all fantastisk forskning som sker löpande för att förstå människor, finns det alltid utrymme för ytterligare nyfikenhet och forskning som fördjupar kunskaperna om oss som människor.

För detta behövs det enskilda människor, forskare och andra intresserade som ifrågasätter etablerad kunskap och forskar vidare utifrån begreppet den Mentala pandemin. Syftet bör vara att aldrig ge upp, för att lära sig nya saker samt ytterligare utforska vad som får oss människor att göra det vi gör och inte gör. Hur kan vi genom "rätt" tankesätt och metoder, bli psykiskt och mentalt friskare, hälsosammare och omtänksamma om oss själva, andra människor, djur och vår natur?

Denna rapport hoppas, dels skapa en medvetenhet kring hur den Mentala pandemin har överfört och konstant överför värderingar, tankar, åsikter, känslor och begär. De beteenden som du idag har och hur de påverkar ditt och andras liv, samhälle och miljö. Den andra delen är att få i gång en djupare dialog och forskning om hur den Mentala pandemin ska förhindras att spridas så fritt och öppet som den idag gör.

Sammanfattningsvis

Den Mentala pandemin orsakar genom sin helt osynliga, okontrollerade och globala spridning, enorma konsekvenser för människor, djur, natur, samhället och världen.



3

Vi behöver ökad medvetenhet

Medvetenhet är förmågan att vara medveten om, känna eller uppleva sin omgivning, tankar och känslor. Det är ett tillstånd där vi kan förstå och tänka, i kombination med att vara uppmärksam om sig själv och världen omkring sig. Medvetenhet kan avse en högre nivå av uppmärksamhet, där vi är medvetna om våra inre tankeprocesser, vilket kallas metakognition. Det innebär förmågan att vara medveten om att du är medveten.

Medvetenheten finns i våra hjärnor och består enligt forskning av 3 nivåer:

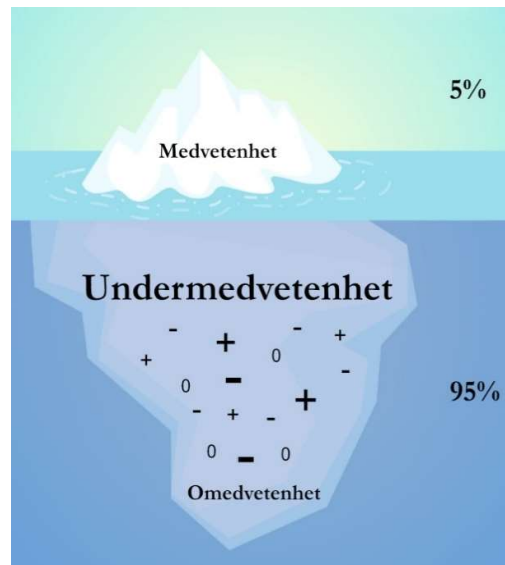
1. Ditt medvetna jag
2. Ditt undermedvetna jag
3. Ditt omedvetna jag

När du tänker på dig själv och ditt liv, tänker du utifrån ditt (1) medvetna jag dvs det som du är medveten om, kan kontrollera och vem samt hur du upplever att du är som människa.

Det som ytterst få vet om och som i allra högsta grad påverkar och styr ditt liv, är ditt (2) undermedvetna jag. Ditt undermedvetna jag är betydligt större och mer omfattande än vad vi ens kan förstå eller vara medvetna om. I ditt undermedvetna finns dina minnen, känslor, kunskaper, erfarenheter, intuition, fantasier/drömmar, vanor osv. Det innebär att det egentligen är värderingar, behov och begär från ditt undermedvetna jag som styr ditt liv. Dessa omedvetna behov och begär, "vinner" vanligtvis över ditt medvetna jag, därför behövs helt andra tekniker och strategier för att få en fungerande förändring i ditt medvetna liv. Ditt undermedvetna jag har inte någon historik eller framtid, det innehåller enbart det som just nu händer i din yttre miljö och som analyseras och tolkas mot din inre miljö för att du ska överleva, inget annat.

Det finns forskning som visar att vårt undermedvetna fattar vissa beslut 11 sekunder innan vi ens är medvetna om det. Det signalerar att det vi definierar som fri vilja, inte alltid är så fri som vi tror. Bilden på isberget till höger, ger en tydlig bild över våra olika medvetandenivåer där du i varierande grad till ca 95% styrs av ditt undermedvetna. Det består av vad du historiskt upplevt och lärt in (programmerats) via ditt arv (DNA) eller din miljö.

I ditt undermedvetna finns positiva, neutrala och negativa upplevelser och minnen sparade.



Den undermedvetna delen av din hjärna klarar enligt forskning att hantera ca 11 miljarder bitar information per sekund, medan den medvetna hjärnan endast klarar 40 till 50 bitar information per sekund.

(Förklaring: 1 bit är dataspråk där 1 bit står för 0 eller 1)

Det innebär att ditt undermedvetna jag är ca 245 000 gånger effektivare på att hantera och bearbeta information än ditt medvetna jag.

Det språk som det undermedvetna använder, är inte verbalt. Det finns inga ord, allt framställs i stället som bilder, känslor och metaforer. Det undermedvetna visualiserar det du vill och kommunicerar det till ditt medvetna jag genom bla känslor, drömmar och föraningar (kallat intuition).

Dina undermedvetna beteenden påverkar och kommunicerar med människor som finns omkring dig, som på samma sätt, kommer påverkas undermedvetet och reagera med egna beteenden.

Ett enkelt exempel på hur ditt undermedvetna kan påverka dig är; blunda och tänk dig hur du biter i en stor bit saftig citron, du känner citronsaften pressas ut i munnen när du biter och känner den syrliga citronsaften när du sväljer. Förmodligen får du nu mer saliv i munnen, eftersom det undermedvetna minns hur citron smakar och därför aktiverar din salivutsöndring trots att du enbart tänker tanken.

I ditt undermedvetna finns din (och andras potential) som innehåller enorma möjligheter att framgångsrikt förändra och utveckla ditt och andras liv. Skillnaden ligger i hur och vad vi fokuserar på.

Ditt (3) omedvetna jag styr din andning, hjärtats slag, balans, matsmältning, immunförsvar etc.

Hur har ditt undermedvetna skapats?

Vi människor formas av vårt arv och miljö. Enligt forskning har hjärnan 100 miljarder nervceller (neuroner) som var för sig är kopplade till sig själv, ett fåtal neuroner eller upp till hundratusentals andra neuroner, där kopplingspunkten kallas synapser. Dessa neuroner och synapser bildar våra minnen som vi lärt in och som därefter styr våra liv. Det är våra sparade minnen (A) som är kopplade med en känsla (B), som avgör våra beteenden (C).

Det är vår yttre miljö exv. familj, vänner, kollegor och andra informationskällor (skola, arbetsplats osv) som dels programmerat våra minnen (A) (synapser), som aktiverar våra sparade minnen i nuet.

En tanke är den bearbetningsprocess som uppstår i mötet mellan vår inre och yttre miljö. När vi i nuet får in information via våra sinnen (syn, hörsel, doft, smak, känsel), är det våra tankar som bearbetar och avgör baserat på vår historik, om det som nu händer är bra eller dåligt för oss. Kopplat till dessa minnen finns sparade känslor (B) som aktiveras och som vi vill ha mer eller mindre av.

Vi använder våra beteenden (C) för att få mer eller mindre av de känslor som vi upplever.

Vårt undermedvetna innehåller sammanfattningsvis, våra minnen (positiva, neutrala och negativa) och dessa har du osynligt och oskyddat lärt dig via den Mentala pandemin.

Hur genomför du en förändring?

Innan du blir medveten om att du har olika problem i ditt liv, kommer ditt liv automatiskt styras av ditt undermedvetna. Att bli medveten kan vara utmanande och svårt, särskilt när ditt undermedvetna kommer kämpa emot alla förändringar som känns okända, osäkra eller farliga. Ditt undermedvetna reagerar blixtnabbt på stimuli (information via dina sinnen) och den medvetna delen av hjärnan nedprioriteras. Det förklarar varför vi har svårt att stoppa eller stå emot undermedvetna reaktioner med vårt medvetna jag, rationella vilja, logik eller förnuft.

För att förändra ditt liv, relationer, ekonomi, arbete, samhället, kriminalitet, miljö osv behöver du ökad kunskap och medvetenhet för att se, uppfatta och synliggöra dina omedvetna tankar, känslor och beteenden, för att förändra dem. Det förutsätter att du (1) först blir medveten om att du har ett visst problem, behov eller önskemål. Du får en insikt om att något är på ett visst sätt och att du önskar att det är på ett annat sätt. När du skaffar dig ny kunskap, kommer den nya kunskapen leda till förändrade beteenden, som i sin tur leder till andra resultat.

Om du inte är medveten om hur ditt undermedvetna styr dig, kommer du snart ramla tillbaka i gamla mönster, vilket du säkert upplevt.

Du ökar din medvetenhet genom att:

1. Inse att dina minnen är neuroner som kopplats ihop i synapser, som givetvis kan kopplas om eller förstärkas för att förändra ditt och andras liv.
2. Betrakta din inre miljö och hur du styrs och påverkas av vad som händer i din yttre miljö.
3. Lära dig nya kunskaper och öka din medvetenhet genom att läsa böcker eller artiklar, lyssna på föreläsningar eller gå olika kurser.
4. Lyssna på andras åsikter och genom att försöka sätta dig i någon annans situation, försöka förstå deras perspektiv och känslor för att utmana egna tankemönster och få nya perspektiv.
5. Reflektera över dina egna tankar, känslor och beteenden, för att förstå dig själv, dina styrkor, svagheter, värderingar och vad som ligger bakom dessa och utifrån det förändra ditt liv.
6. Möta svårigheter och utmaningar som tvingar dig till förändringar och utveckling.
7. Inse att många av dina minnen samt relaterade känslor, kan vara feltolkningar!? Ett exempel är om du växt upp med en förälder som varit väldigt sträng och där du känt dig nedtryckt och nedvärderad. Tänk om den föräldern i stället ville ditt allra bästa genom att få dig att fokusera på det som var viktigt, men inte kunde förmedla det bättre?

Notera, att ovanstående förslag innehåller den Mentala pandemin i olika former, lär dig observera och känna igen när du styrs eller påverkas.

Utan ökad medvetenhet, sker inga förändringar eller utveckling.

Nästa steg efter att du blivit medveten om ett problem eller något du vill förändra, är att du behöver fatta ett beslut (2) om att du vill förändra din egen eller en grupps situation. Därefter behöver dessa genomföras (3), repeteras (4) samt sannolikt justeras/utvecklas (5). Det är först då du får en varaktig förändring. Detta förklarar varför många metoder och förändringsåtgärder misslyckas, för det saknas uthållighet och uppföljning.

Det är avgörande att förstå att ökad medvetenhet är en kontinuerlig process och som normalt tar tid. Det är viktigt att du är öppen för förändring och utveckling samt att du ständigt är villig att lära dig nya saker för att utvecklas som människa.

Förändring av människor, organisationer och samhällen sker sammanfattningsvis genom att förmedla kunskap som ökar människors medvetenhet, vilket förändrar människors tankar, känslor och slutligen människors beteenden.

För att få förändringar exv. i relationer, på arbetsplatser, i samhällsgrupper eller globalt, behövs gemensamma synsätt där vi människor befinner oss på samma kunskaps- och medvetandenivå. Det är när det finns stora variationer i kunskaps- och medvetandenivåer som det leder till konflikter kring vem som har rätt och vem som har fel. Dessa konflikter innebär att förändringar försvåras eller till och med helt uteblir.

*”Vi har alla möjligheten
att förändra våra liv!”*

/Okänd

4

Vi behöver förstå och lösa grundproblemen

Det som tydligt framkommer, är att många av de insatser, engagemang och initiativ som vi ser och hör om för ett bättre liv, miljö och samhälle, inte utgått från de verkliga grundproblemen. Det enda som händer när man vill lösa problem utan att förstå grundproblemen, är att det är nedlagt engagemang, tid och pengar som försvinner. Problemen är kvar och har i värsta fall blivit värre.

För att arbeta med problemlösning, behövs kunskaper om att problem visar sig i 3 nivåer:

1. Omedelbara problem
2. Underliggande problem
3. Grundproblem

Exempel:

Om du har huvudvärk, kan det bero på flera orsaker, du är trött, har druckit för lite vatten, sovit dåligt eller har någon sjukdom. Detta är exempel på (1) omedelbara problem som de flesta löser genom att ta en huvudvärkstablett.

Om du har ont i huvudet pga att du har sovit dåligt eller druckit för lite vatten och därav sover mer eller dricker mer vatten, försvinner huvudvärken. Detta är exempel på ett (2) underliggande problem som du löser genom att du sover mer eller dricker mer vatten.

Det är inte förrän du förstår och löser orsakerna till att du sover för lite eller dricker för lite vatten, som du kommer åt (3) grundproblemen och kan få en hållbar lösning. Din huvudvärk som kan bero på att du dricker för lite vatten, grundas i att du stressar mycket för att hinna med allt du tänkt. Du gör det för att visa att du duger som människa, som kan bero på att du inte fick bekräftelser under din barndom. När du inser att du duger precis som du är, då har du löst ett (3) grundproblem, vilket minskar din stress och du hinner dricka tillräckligt med vatten.

Detta är ett enkelt exempel, men även detta enkla exempel är det många människor som inte förstår, utan de tar en huvudvärkstablett och sen kör dom på för fullt igen. 20 år senare, kan deras hälsa vara förstörd och de förstår inte varför.

Andra livs-, organisations- och samhällsproblem är betydligt mer komplicerade än exemplet ovan och har många fler ”lager” av symptom (läs konsekvensproblem) som behöver förstås innan ett grundproblem kan lösas.

Sympatiska och parasympatiska nervsystemet

För att lösa problem optimalt, behöver de som arbetar med problemlösning vara lugna, avslappnade samt ha tillräckligt med tid. De behöver ha det parasympatiska nervsystemet aktiverat där man har tillgång till hjärnans främre del, kallad prefrontala cortex. Det medför, att när en människa blir stressad och pressad, aktiveras det sympatiska nervsystemet. Enkelt förklarat, innebär det att våra instinktiva och automatiska tankar samt beteenden, styr problemlösandet eftersom vi styrs av de bakre delarna av hjärnan, ofta

kallad ”reptilhjärnan”. Att lösa problem (och även konflikter) när en människa har det sympatiska nervsystemet aktiverat, leder till dåliga beslut och konsekvenser.

Att förstå och lösa grundproblemen samt arbeta i ett lugnt och avslappnat sinnestillstånd med tillräcklig tid, är således det som avgör hur effektivt och hållbart en problemlösning blir. Detta syns tydligt, när insatser, engagemang och initiativ inte gett önskade resultat, eftersom grundproblemen inte förstås och lösts. De stora vinsterna med att lösa grundproblem, är att de löser många variationer av underliggande och omedelbara konsekvensproblem.

Det är sammanfattningsvis, brister i att förstå och långsiktigt lösa grundproblem som ger en fortsatt eller förvärrad problematik. Därav är alla förväntningar och krav på att problem skall lösas snabbt och effektivt, helt kontraproduktivt. Det innebär att problemlösningar som inte håller över tid, endast ger förluster av engagemang, energi, tid och kapital samt att problemen behöver lösas igen med ytterligare tidsförlust och kostnader. Även det mänskliga lidandet förlängs. Upprepade misslyckade problemlösningar kan leda till hopplöshet och uppgivenhet hos de människor som deltar.

Problemlösningen har då skapat nya problem, vilket inte var ursprungssyftet.



Avslutning

Syftet med innehållet i denna rapport och definitionen av den Mentala pandemin, är att sprida kunskap och öka medvetenhet om hur vi osynligt samt oskyddat ”smittat samt smittar” varandra. Den mentalt överförda ”smittan” med värderingar, behov och begär, leder till ohälsa, olyckor, konflikter, kriminalitet, krig och en förstörd miljö. Det orsakar individer, företag, organisationer, samhällen och nationer enorma kostnader i både nutid som framtid.

Nödvändiga åtgärder

För att stoppa spridning och effekter av den psykiska pandemin behövs motåtgärder och insatser för:

1. Att bli medveten om den Mentala pandemin och hur den sprider sig omedvetet och oskyddat genom att programmera oss med önskade positiva samt oönskade negativa konsekvenser som resultat.
2. Förhindra den mentala pandemin från att spridas genom att reglera, minska och eliminera den.
3. Programmera om det som tidigare har programmerats.

Genom att lösa grundproblemen och uppnå en gemensam kunskap, förståelse och medvetandenivån utifrån den Mentala pandemins definition och påverkan, kan vi tillsammans skapa välmående och framgång hos människor, företag, organisationer och samhällen.



Källförteckning

Innehåll och hänvisningar i rapporten sker till följande källor:

- Boken om FREE-metoden (2010) – Claes-Göran Hammar
- ICD-11 (2019) – WHO (World Health Organization)
- DSM-5-TR (2022) – The American Psychiatric Association
- Sway - Unravelling unconscious bias (2020) - Pragya Agarwal
- ICF (2023) – International Coach Federation

Om ni behöver hjälp att lösa problem och frigöra människors, företagets eller organisationens potential, kontakta:

claesgoranhammar.com

Genom att öka människors medvetenhet,
skapas framgångsrik utveckling och tillväxt.