

Depphjärnan, varför vi mår så dåligt när vi har det så bra

Anders Hansen







ANDERS
HANSEN

Depphjärnan

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT
NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

BONNIER FAKTA

**DEPRESSION IS THE SINGLE
LARGEST CONTRIBUTOR
TO GLOBAL DISABILITY,
AFFECTING AT LEAST
284 MILLION PEOPLE.**

• Statistics by World Health Organisation, WHO

**#TIMETOINVEST
#WEF20**

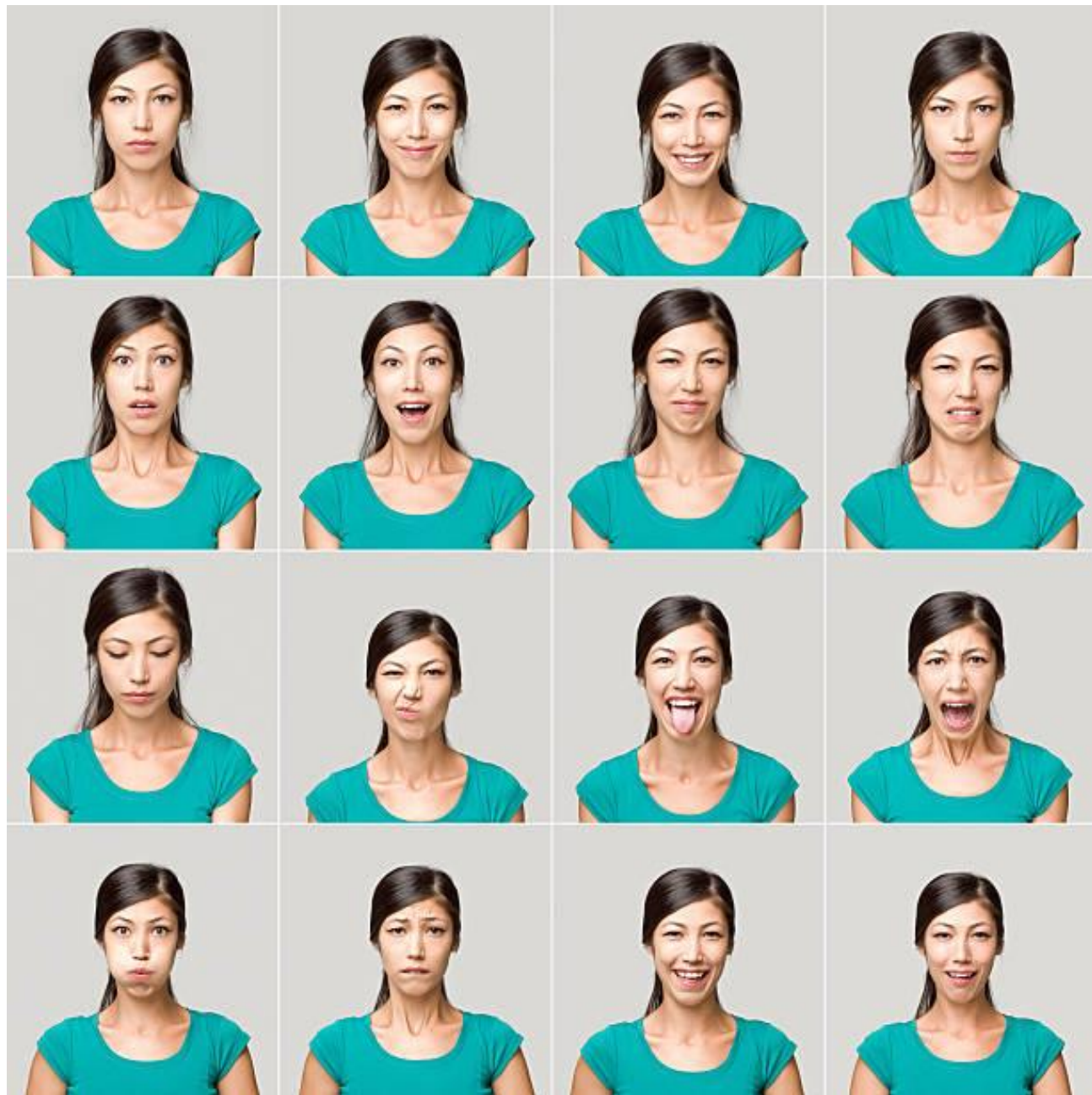


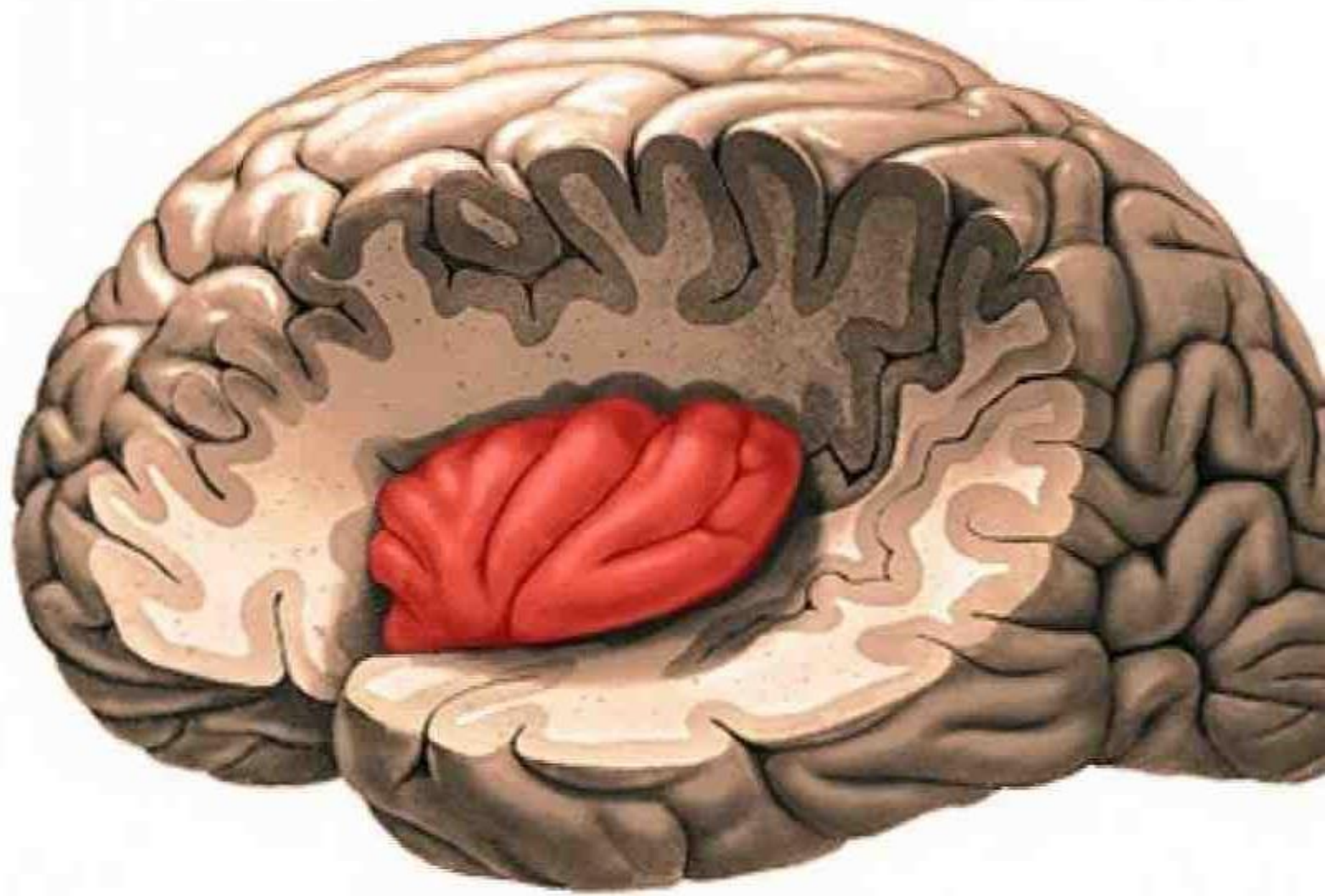
United for Global Mental Health

"Eva"



Levnads- sätt	Jägare- samlare	Jordbruk	Industrialiserat	Digitaliserat
Period	250 000– 10 000 f.Kr.	10 000 f.Kr.– 1800 e.Kr.	1800–1990	1990–
Förväntad livslängd när man föds	ca 33 år	ca 33 år	35 år (1800) 77 år (1990)	82 år (Europa 2020)
Vanligaste döds- orsakerna	Infektioner, svält, mord, blödningar, barnsäng	Infektioner, svält, mord, blödningar, barnsäng	Infektioner, barnsäng, föroreningar, hjärtinfarkt, cancer	Hjärtinfarkt, cancer, stroke
Andel av vår historia	96 %	3,9 %	0,08 %	0,02 %









Ångest



Ångest – stress i förväg



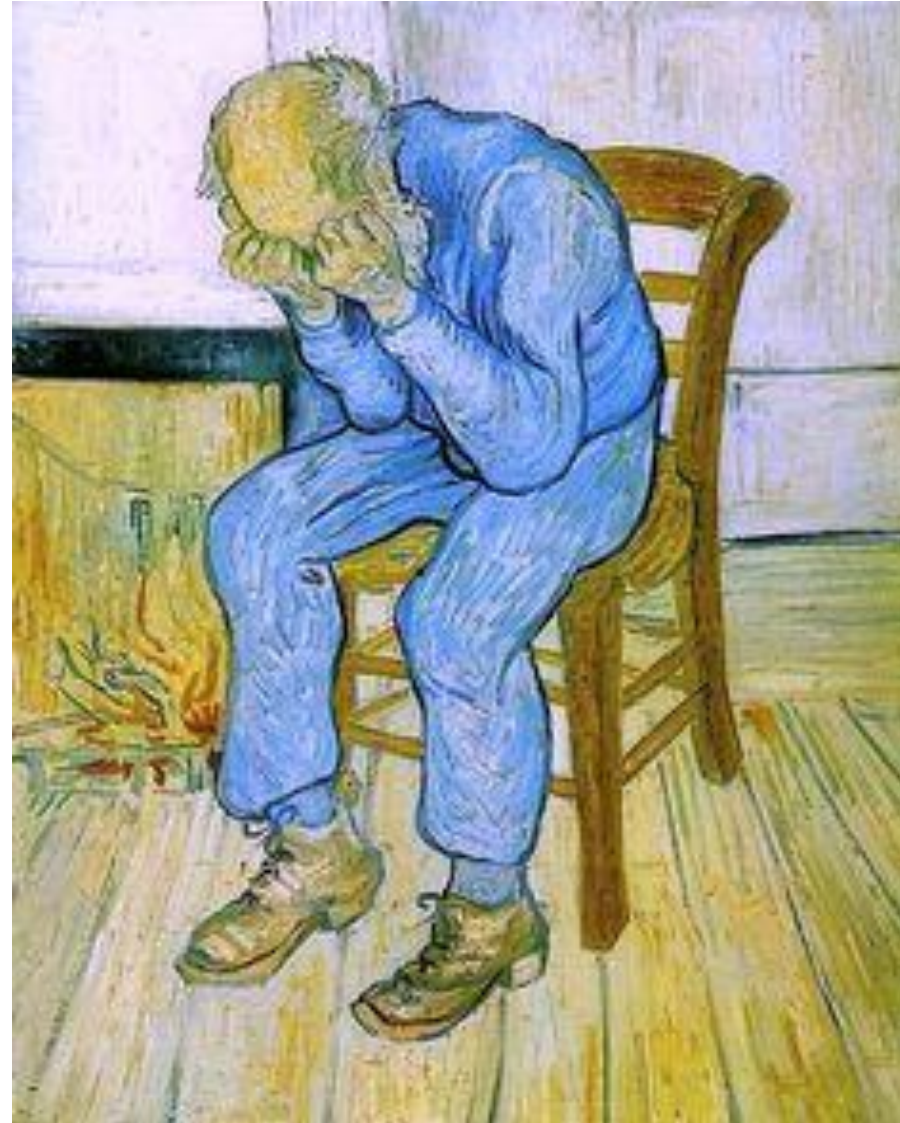




Depression



Allt känns meningslöst

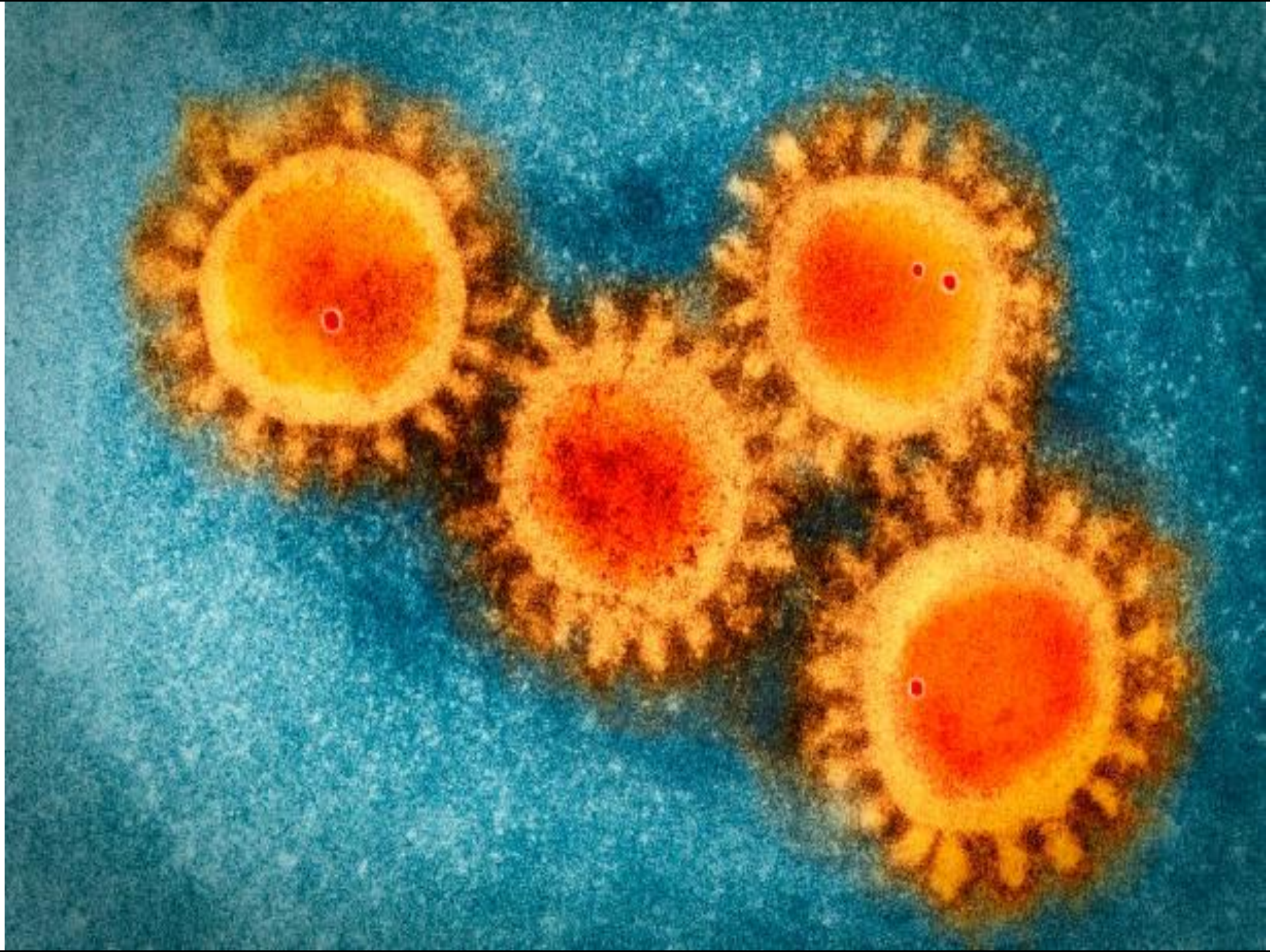


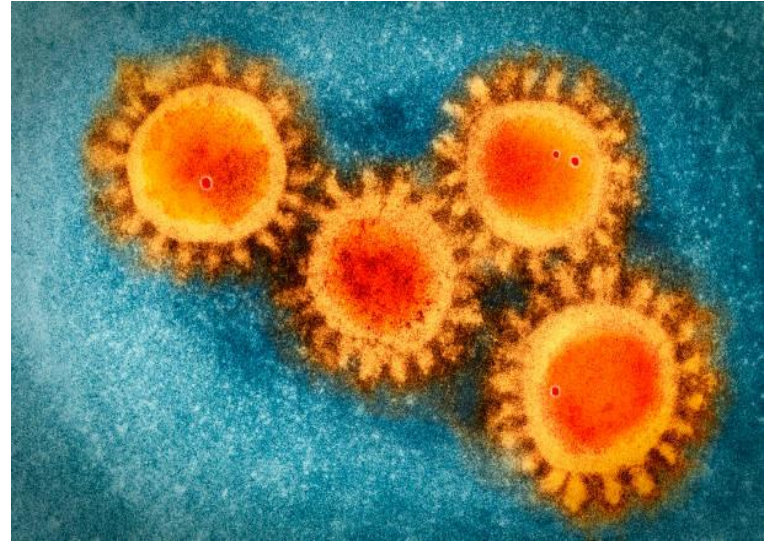
Stress historiskt



Stress idag



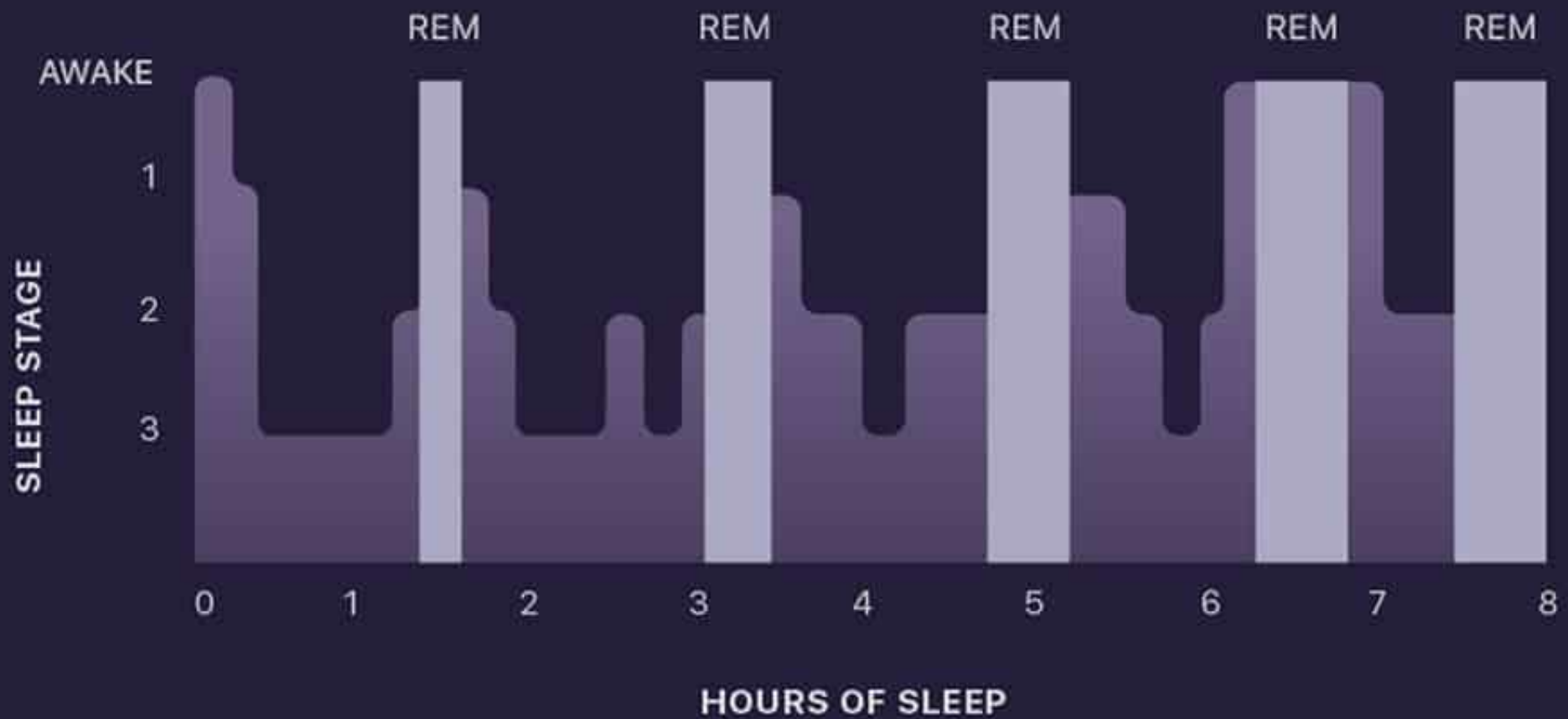




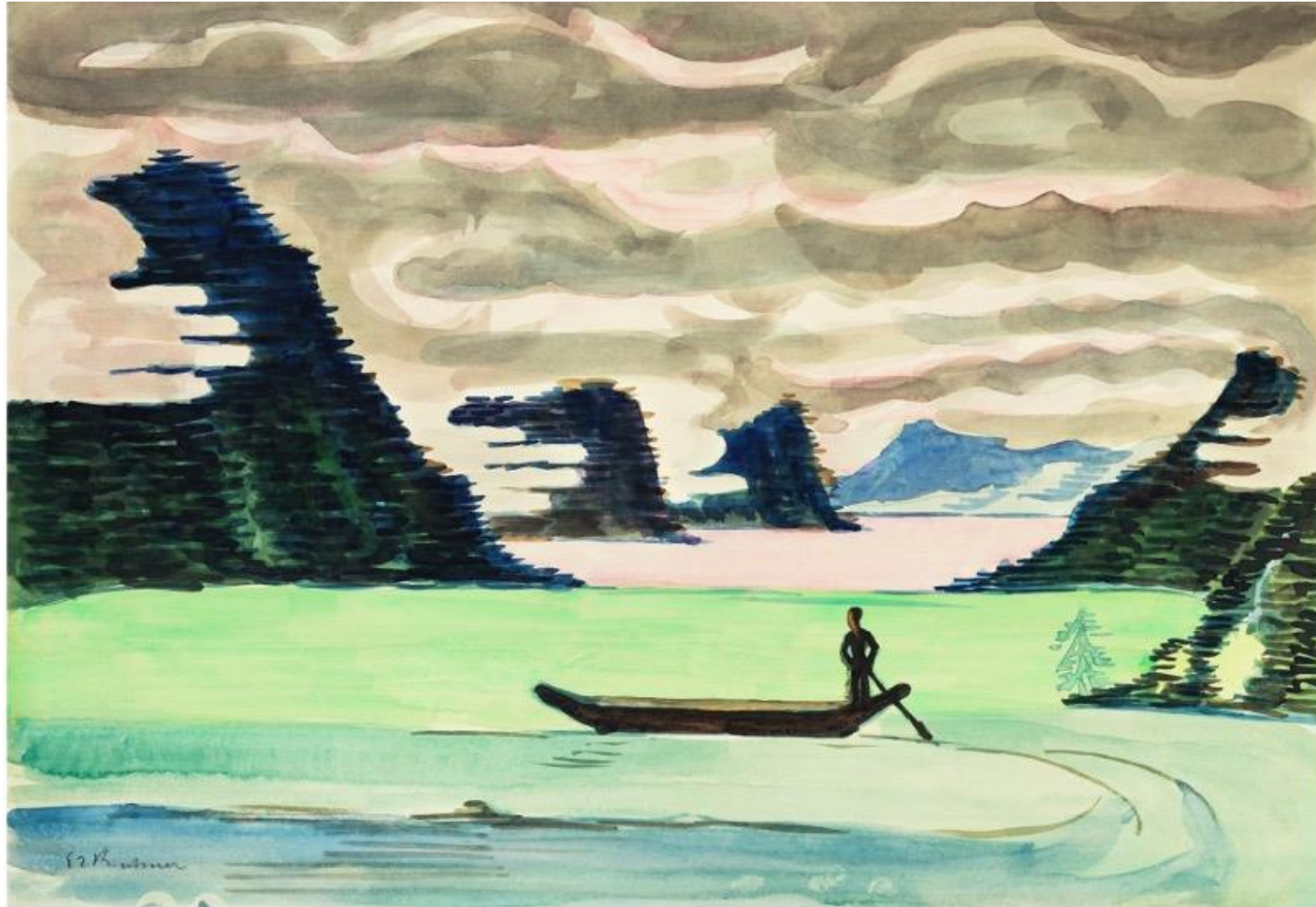
Sömn



STAGES OF HEALTHY SLEEP



Ensamhet



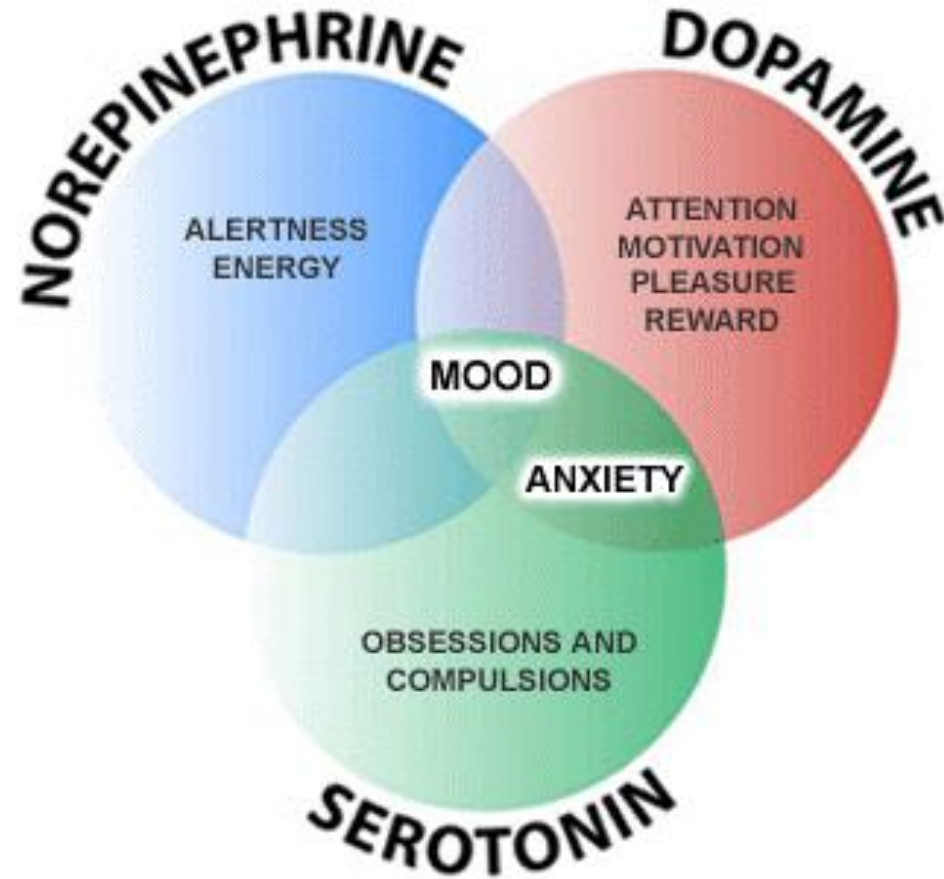




Motion



Tre viktiga "ingredienser" för ditt mående

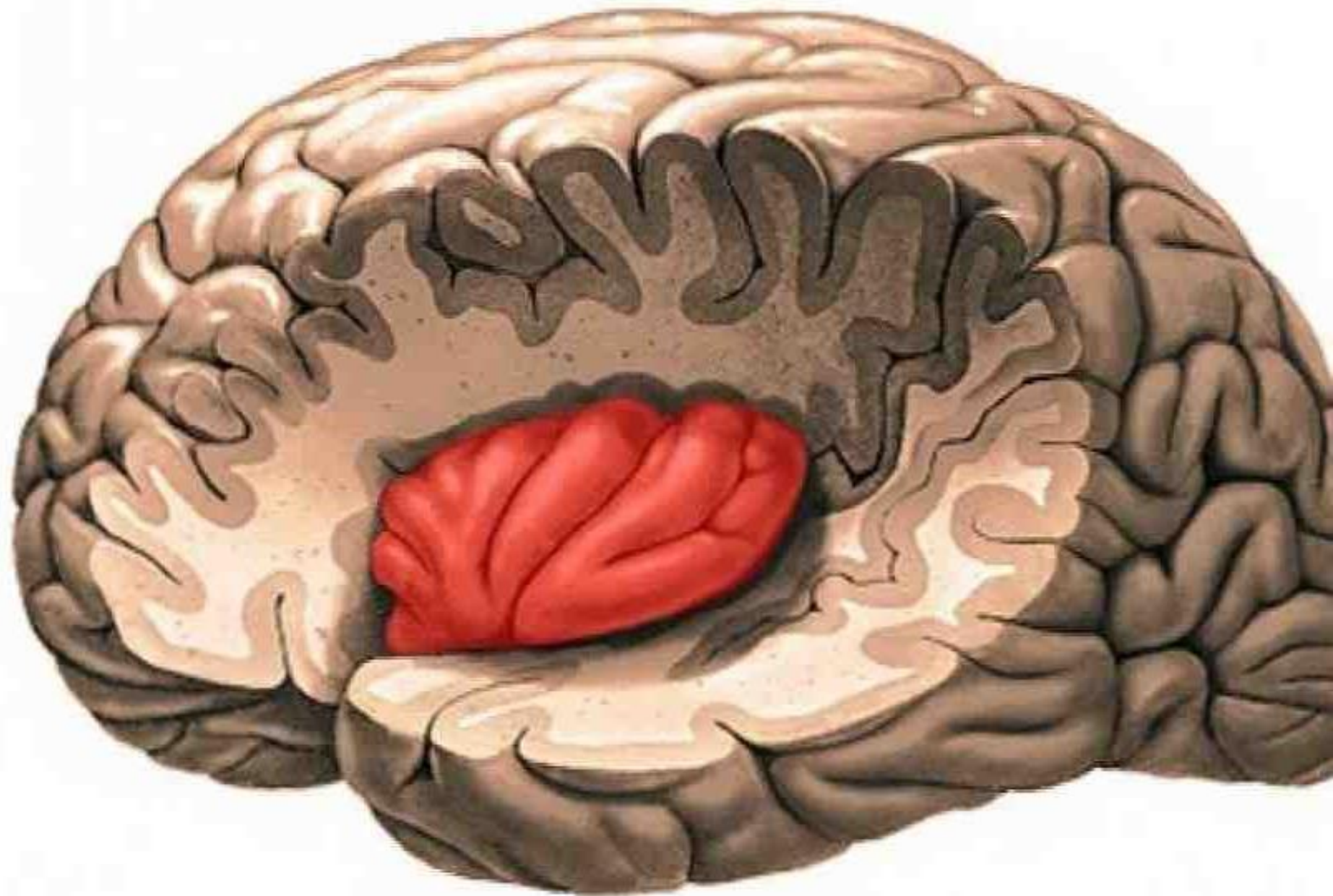


Stress historiskt



Stress idag





Motion – hacka evolutionen.



Motion – hacka evolutionen.





Lyckofällan





open happiness







Frågor, bikupa, återkoppling

