

Inte skapta för att vara lyckliga

Depphjärnan av **Anders Hansen** har nu kommit som pocket och har undertiteln *Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* Författaren menar att vår hjärna är en produkt av evolutionen och egentligen är optimal för människor som bodde i jägar- och samlarsamhällen och inte för att leva i en modern värld. Vi är helt enkelt skapade att överleva och reproducera oss, inte för att vara lyckliga och må bra. Att vi mår dåligt ibland är alltså inte konstigt.

Anders Hansen beskriver den senaste forskningen på ett lättfattligt sätt i nio kapitel. Det här är populärvetenskap men boken kan nog verkligen hjälpa en person med ångest eller depression. Ett helt kapitel avhandlar hur motion förbättrar våra odds i vardagen och rentav kan bota lindrigare depressioner. Författaren menar att vi inte bara är offer för evolutionen och våra gener utan även kan påverka vår situation på olika sätt, bland annat genom att undvika ofrivillig ensamhet. Samtidigt har depression en evolutionär poäng, när vi isolerar oss utsätts vi inte för smitta! Påtagligt under pandemin.

Depression blir allt vanligare idag och WHO konstaterar att antalet deprimerade har ökat med 18 procent under perioden 2005 till 2015 – men då måste man komma ihåg att jordens befolkning ökade med 13 procent. Anders Hansen pekar på flera orsaker till att depression ökat, som till exempel att vi jämför oss med andra och blir olyckliga och att vi därför borde koppla ner från sociala medier oftare och se mindre på tv-reklam. Troligtvis var folk deprimerade förr också men sökte hjälp i mindre utsträckning.

Anders Hansen har även skrivit manus till och medverkat i tv-serien *Din Hjärna* och hade ett mycket uppskattat sommarprat

2019. Anders Hansen skriver lätt om komplicerade sammanhang.
Det finns även en *Depphjärnan för unga*.

Pebbles Karlsson Ambrose

Depphjärnan

Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

Anders Hansen

Bonnier Fakta, 2022

ANDERS HANSEN

Depphjärnan

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

