

Hej deltagare vid Psykiatri för icke-psykiatriker 27-28 september 2023

Ni är varmt välkomna till denna kurs om att förstå och hantera människor med psykisk ohälsa. Kursen vänder sig till alla som vill skaffa sig grundläggande kunskaper om psykisk ohälsa och hur vi kan hjälpa den drabbade. Kursen fokuserar på att förmedla de psykiatriska kunskaper som var och en av oss behöver för att förstå och hjälpa drabbade medmänniskor både privat och professionellt. Nedan bifogas schemat med ungefärliga hållpunkter, men eftersom ämnet inte lämpar sig alldeles väl för strikt tematisk indelning kommer vissa av de tillstånd vi går igenom att dyka upp vid flera tillfällen. Jag kommer att försöka lämna utrymme för relevanta frågor under och efter varje avsnitt. Du som har frågor som du är angelägen om att få ett tydligt svar på är även välkommen att maila dem till mig i förväg på mrangne@gmail.com så hinner jag förbereda ett svar alternativt återkoppla till dig personligen om jag bedömer att det är en fråga av så pass begränsat intresse för den större gruppen att jag inte kommer att kunna prioritera den vid vår gemensamma genomgång.

Eftersom den psykiska ohälsan är så utbredd i befolkningen - bortåt hälften av oss drabbas förr eller senare - råder ingen tvekan om att alla kunskaper inom området kan komma till användning för att förstå och hjälpa drabbade medmänniskor. De svåra sjukdomstillstånden är bara toppen på isberget; under ytan är det vanligt med lindrigare former av psykisk ohälsa som icke desto mindre trasslar till livet för den drabbade och för människor runt omkring henne. Vi är alla omgivna av familjemedlemmar, vänner och kollegor som är mer eller mindre deprimerade, ångestfyllda och olyckliga och vår förståelse och hjälp kan göra stor skillnad för dem. En översiktlig genomgång av vanligt förekommande psykiatriska sjukdomar, utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar, personlighetsrelaterade avvikelser och stressrelaterad ohälsa borde därför enligt min mening ingå i varje gymnasieutbildning, men eftersom så vanligen inte är fallet får du med denna kurs i psykiatri en chans att komma i kapp 😊.

Min förhoppning är att du ska få tredelad behållning av kursen:

1. Kunskaper som du har nytta av i ditt yrkesliv

- Kollegan som inte längre funkar som hen borde har kanske börjat missbruka efter sin skilsmässa och riskerar förlora jobb, barn och vänner om hen inte får snar hjälp.
- Den för tillfället jättegglada, energiska och överentusiastiska kollegan kanske inte alls antligen lärt sig att ”tänka positivt” – hen kan ha utvecklat en mani där hen inom kort kommer att ha åsamkat företaget stora kostnader om ingen inser att hen är sjuk och ser till att hen får vård.
- Den vanligtvis stabila kollegan som det senaste året blivit allt mer omdömeslös och socialt påfrestande kanske är på väg att utveckla demens trots att hen bara är 54 år.
- Den charmiga och välklädda klient som vältaligt försöker övertyga dig om att göra en ”idiotsäker” affär kanske inte är ett dugg trevlig innerst inne – kanske är hen tvärtom skicklig psykopat som i dig anar ett lätt byte.
- Också klienten som ställt till det för sig genom att klippa till en person på krogen kanske har psykopatiska personlighetsdrag som tillåter hen att behandla andra precis som hen behagar utan att besväras av skuld känslor efteråt. Eller så har hen tvärtom en väl utvecklad moralisk kompass men lider av en impulskontrollstörning i form av ADHD eller emotionell instabilitet som kan få hen att agera på affekt när något går hen emot.
- Medarbetaren som återkommande gör sig socialt omöjlig genom att inte förstå andras perspektiv och inte ta hänsyn till deras behov blir mer begriplig och hanterbar för den som inser att medarbetaren har autistiska drag i form av svårigheter att förstå och leva sig in i andras föreställningsvärld.

2. Privat nytta genom ökad förmåga att förstå och bistå drabbade anhöriga och vänner

- Din ”dementa” faster är kanske inte alls dement – kanske har hon utvecklat en depression. Eller en hjärntumör. Eller har fel på sköldkörteln. Eller är glutenintolerant. Eller något annat. Människor som plötsligt förändras eller börjar må påtagligt sämre bör bedömas av läkare.

- Din numera odrägliga tonårsson som struntar i skolan, isolerar sig hemma och blir allt omöjligare att komma till tals med kanske inte alls har en ”tonårskris” – kanske har han utvecklat en depression med risk för avsevärda skador på funktionsförmåga, relationer, identitet- och personlighetsutveckling och framtida livskvalitet. Huruvida hans depression blir igenkänd och ges adekvat vård eller missförstås som ”tonårstrots” kan komma att avgöra hur resten av hans liv utvecklar sig.
 - Din tonårsdotter med underliga idéer, socialt avvikande beteende och illavarslande resor till indiska retreats kanske inte alls ”utvecklar sin självständighet” – kanske är hon snarare på väg att utveckla schizofreni.
 - Vännen i ”kris” efter en skilsmässa kanske har börjat dricka för mycket och behöver omgående hjälp med att bromsa den utvecklingen. Eller har utvecklat en allvarlig depression i behov av professionell behandling om hen ska komma vidare i sin krisbearbetning och alls bli bättre.
 - Partnern som hotar att ta livet av sig kanske inom kort gör just det om ingen rådig person inser att suicidal kommunikation talar för - inte emot - hög självmordsrisk och omgående för hen till en psykiatrisk akutmottagning för bedömning, om nödvändigt med ambulans eller polis. Du får under kursen lära dig hur du på ett par minuter med hygglig träffsäkerhet kan avgöra om det är risk för att personen du har framför dig inom kort kommer att försöka ta sitt liv. Dina kunskaper i psykiatri kan mycket väl komma att rädda någons liv i framtiden.
3. **Litet trevligt under tiden**, eftersom det är två långa dagar 😊. Spännande diskussioner, högt i tak och ett och annat sidospår om konsten att leva ett liv värt att leva utlovas.

Varmt välkommen!

Michael Rangne, september 2023
mrangne@gmail.com