

Om nyttan av att ha grundläggande kunskaper i psykiatri och psykologi, och vådan av att inte ha det

”Och nu blir det reklamfilm”. Så brukade det låta för många år sedan när jag oftare än idag hade tid att gå på bio. Varpå följde ett antal reklamsnuttar som tävlade med varandra i fyndighet och humor, ofta med gott resultat. Reklamen före filmen var en del av nöjet. Idag upplever jag reklamen som sorgligt dum, töntig, påträngande, okänslig och pinsam och undviker den helst helt. Om detta är tecken på ogynnsamt åldrande med förlust av sinne för humor eller om bioreklamen faktiskt blivit mycket sämre är svårt att säga. I nuläget resulterar ett ordinärt biobesök för min del i ett antal produkter och företag som jag beslutat svartlista så länge jag bara kommer ihåg det. Vem vill köpa en vara av någon som idiotförklarar en med sin reklam? Nog var det väl bättre förr?

Jag skriver detta som en inledning till dagens text. För den är också reklam; reklam för den kurs ”Juridik för beslutsfattare” som jag ibland ger för Blendow Group. Så jag talar här i egen sak. Tänker att du kan vilja veta det redan nu. Anledningen till att jag alls började skriva i denna nättidning är att företaget trodde det skulle öka intresset för min kurs och därmed öka försäljningen. Jag ser inget fel i det. Man kan sälja sämre saker än kurser om psykisk ohälsa och vad vi kan göra för att minska människors lidande. Så företaget utgår från att det är därför jag skriver här. Men där har de fel. Förvisso ger jag en kurs och förvisso har jag betalt för den. Men jag skriver i vanliga fall inte för att öka försäljningen av kursen. Det är alltför tidsödande och mödosamt att skriva artiklar för att det ska vara ”lönt” det, åtminstone för någon som aldrig skrivit något tidigare och får kämpa med varenda mening för att den ska bli någorlunda läsbar. Tidsinsatsen står helt enkelt inte i proportion till den rent pekuniära belöning som följer av fler kurser. Att jag ändå skriver beror på att det är något nytt och spännande som känns utvecklande och roligt, trots mödan. Vi människor lever som bekant inte av bröd allena och vi arbetar tack och lov för mycket mer än bara brödfödan, även om den naturligtvis inte ska föraktas. Vi söker mening, gemenskap, utveckling och värdeskapande i våra förhållanden. För att något ska vara värt att göras ska det vara roligt eller meningsfullt, helst bådadera. En kurskamrat gav mig fö en gång för många år sedan en burk soppa i present, med parafrasen ”Människan lever inte av filosofi allena” påskriften. Förmodligen åsyftade han min slagsida åt abstrakt teoretiskt filosoferande, en olycklig benägenhet som endast ett mycket upptaget liv hjälpligt håller i schack - jag tvingas helt enkelt att allt som oftast nedstiga i den vanliga vardagen för allehanda insatser.

Som sagt, denna text är reklam i avsikt att intressera läsaren för att gå någon av mina kurser. Jag vågar säga att jag med bibehållen integritet verkligen tror att kursen kan vara värdefull för många. För att förstå våra medmänniskor och vår samtid, och därmed kunna tackla det som kommer vår väg optimalt, är det viktigt med grundläggande kunskaper i psykiatri och psykologi. Det är inte alltid så lätt att intuitivt förstå att någon drabbats av psykisk sjukdom. Ofta ser vi snarare ett förändrat beteende än det underliggande psykiska lidandet, och risken är att vi hamnar i konflikt med den drabbade snarare än att vi förstår vad det handlar om och stöttar på ett bra sätt. Depression, missbruk och ångeststörningar - de vanligaste formerna av psykisk ohälsa - ödelägger liv och relationer.

I kursen får man kunskaper om den tilltagande ohälsan i samhället och hur vi kan hantera den. Vi simmar i ett hav av psykisk ohälsa. Även om du själv har turen att klara dig kan du vara viss om att

många runtomkring dig inte har samma tur. Hälften av oss drabbas av betydande psykisk ohälsa/sjukdom/störning (beteckningarna varierar) i någon form under livet. Våra barn, våra barns kompisar, våra barns kompisars föräldrar, våra arbetskamrater, vår chef, vår frisör, piloten som flyger oss till Kanarieöarna, föraren av den där bilen som möter oss i motsatta filen någon halvmeter från vår egen bil, t o m vår egen mamma... ingen går säker.

Sjukdomstillstånden har varit ungefär desamma genom åren, men de uttryck de tar sig påverkas av samhället och den rådande kulturen. Som exempel ökar de stressrelaterade tillstånden - depression, utmattningssyndrom, utbrändhet – sedan flera årtionden. Särskilt ungdomar och unga vuxna mår allt sämre med ökad förekomst av depression, personlighetsrelaterade svårigheter, självskadebeteenden (man skär sig, sticker sig, slår sig, bränner sig och en hel del annat), missbruk, våld och andra former av utagerande beteende. Behandlingsmöjligheterna ökar stadigt med allt bättre tillgång till såväl modern medicinering som kvalificerad och individuellt anpassad psykoterapi. Om vi är insatta i hur psykiska sjukdomar kan ta sig uttryck känner vi lättare igen tillstånden när de dyker upp. Tack vare det vi lär oss på kursen får vi också bättre förutsättningar att förhålla oss på ett klokt sätt till de drabbade, deras lidande och deras förändrade beteende. Om inte annat kan vi åtminstone uppmuntra drabbade vänner och närstående att söka professionell hjälp, och vi blir bättre på att själva stötta och hjälpa dem. Detta kan vara avgörande för en drabbad person som annars lätt hamnar i en ond cirkel av vanliga konsekvenser av psykisk sjukdom, som relationssvårigheter, skilsmässa, försämrat föräldraskap, olyckliga barn, missnöjda arbetskamrater och kunder, privat och professionell ineffektivitet, missbruk, försämrad ekonomi, sämre karriärutveckling, ensamhet och t o m risk för självmord. Det är inte bara det att man mår dåligt, hela livet påverkas negativt på ett genomgripande sätt. Kostnaden för psykisk ohälsa är alltså ofta hög och stiger ytterligare vid bristfällig förståelse, omvårdnad och behandling. Vår insats kan vara avgörande för den drabbade oftare än vi kanske tror. I ytterlighetsfallet kan vår förståelse och insats vara livräddande. 1400 människor tar sitt liv varje år i Sverige, nästan tre gånger så många som dör i trafiken. 90-95 % av dessa tar sitt liv under inflytande av psykisk sjukdom. Kursen tar bland mycket annat upp hur man kan undersöka om någon är självmordsnära och hur man i så fall kan bemöta vederbörande.

Psykiatriska kunskaper kan vara bra att ha också när man själv inte mår bra. De sjukdomar som kursen tar upp är bara toppen på isberget. Lättare svängningar och avvikelser är ännu vanligare, och även det som psykiatrin betecknar "lindrig" psykisk ohälsa är ett elände för den drabbade. Om man t ex har lärt sig hur man kan stötta en deprimerad medmänniska och hjälpa henne att komma tillbaka så har man samtidigt skaffat sig redskap för att förstå och ta hand om sig själv när man t ex hamnar i en humörsvacka vid någon motgång, och det gör vi ju alla av och till.

Utöver de rent psykiatriska kunskaperna försöker jag också förmedla en del vardagspsykologi och tips för hur man trots det ökade tempot och de ökade kraven i samhället kan bevara sin sinnesro och inre balans, minska risken för att själv drabbas av psykisk sjukdom och leva ett gott liv. "Trots allt" är för övrigt ett värdefullt credo för ett gott liv. Det finns så mycket elände av existentiell karaktär som ingen undgår och som ingen politik och inget samhällssystem kan skydda oss från. Många verkar ha svårt att inse detta faktum. Vi har en kulturellt understödd flykt från våra svårare känslor som helst omgående ska ersättas med häftigare, mer tidsenliga sådana. Jag ser och möter många människor som på olika sätt uttrycker: *"Jag lider. Jag borde inte behöva lida. Någon är ansvarig för detta, någon måste ha ett ansvar för detta, någon har en skyldighet att se till att detta inte händer mig. Jag*

anklagar (...) och jag kräver (...)". Vad kan man svara? "Lycka till"? Det är ju bra med vissa grundläggande rättigheter här i livet, men denna aningslöshet, denna bristande insikt om livets villkor och människans predikament och denna brist på personligt ansvarstagande gagnar inte välbefinnandet. Vi skulle må bättre och mogna som människor om vi istället för att på snabbast möjliga vis – droger, sex, mat, TV, underhållning, våld, självskadehandlingar – fly våra jobbiga känslor. Det kan handla om vad som helst - leda, irritation, ilska, sorg, förtvivlan, oro, självhat, ensamhet, skam, skuld. Känslorna finns där för att säga oss något och de är inte farliga. Utan känslor skulle vi sakna roder för vårt handlande och inte veta vad vi ska göra härnäst. Så stanna kvar i känslan en stund, känn den på pulsen, fråga dig vad den står för och varför den nu kommit till dig. Invänta med nyfikenhet och öppet sinne fortsättningen. Upplev känslan så intensivt som möjligt istället för att försöka göra dig av med den. Du märker då att det inte är så farligt. Känslan bleknar av utan att det händer något och själv står du kvar oskadd, en smula klokare än nyss. Dina känslor kan inte skada dig, bara det du gör på dem. Begrunda Jalad Ad-Din Ar-Rumis ord:

Att vara människa är som att ha ett pensionat.

Varje morgon kommer en ny gäst.

***En glädje, en depression, en gemenskap,
någon plötslig insikt kommer
som en oväntad besökare.***

Säg välkommen och ta hand om dem alla!

***Även om det är en samling sorger
som med våldsamt kraft sopar rent ditt hus
från allt dess bohag,
skall du fortfarande behandla varje gäst med aktning.***

Han kanske röjer upp hos dig

för att bereda plats för en ny glädje.

***Den mörka tanken, skammen, illviljan,
möt dem alla med ett leende i dörren
och be dem stiga in.***

Var tacksam för var och en som kommer

ty de är alla vägvisare

sända fjärran ifrån.

Jaha, där blev det visst en liten parentes i reklamen. Jag tror alltså att de allra flesta människor för sin egen och sina närmastes skull kan ha stor glädje av en veckas grundläggande utbildning om psykiatri och psykisk hälsa. Det vore väldigt roligt att sätta ihop en veckas utbildning att erbjuda unga på väg ut i vuxenlivet. Jag skulle där lägga in så mycket som möjligt av vad jag tror kan vara riktigt värdefullt att ha med sig på färden. En veckas psykologisk "life-saver" om man så vill. Men redan med de två dagar jag har till förfogande i Blendow Groups regi hoppas jag hinna förmedla åtminstone några angelägna tankar. Jag vill tillägga att jag med kursen trots det allvarliga ämnet försöker göra den lättsam, varierad och underhållande. Tidigare kursdeltagare har inte förefallit ha tråkigt alls. Som tur är, eftersom det är ett välkänt pedagogiskt faktum att en uttråkad kursdeltagare inte lär sig ett dugg. Du som vill höra vad tidigare kursdeltagare tyckt kan kontakta företaget för att ta del av tidigare kursutvärderingar.

Men vi har inte bara privat nytta av psykiatriska kunskaper. Dessa är värdefulla i de allra flesta yrken, åtminstone där man har med människor att göra i sitt arbete. Min kurs kallades ursprungligen *Psykiatri för jurister* men fick byta namn till *Psykiatri för beslutfattare*. Jag skulle gärna döpa om den till *Psykiatri för dig som arbetar med människor* eller varför inte *Psykiatri för dig som ibland träffar andra människor*? Kollegorna kan behöva hjälp och förståelse som beskrivits ovan. Man möter sannolikt varje dag i sitt arbete människor som på olika sätt inte mår bra och som till följd av detta varken arbetar, relaterar eller fungerar som de skulle göra om de mådde bättre. Härmed förändras förutsättningarna i grunden och såväl den rent mellanmännsliga relationen som det professionella samarbetet påverkas negativt. Att man kanske inte inser att situationen är en följd av personens psykiska ohälsa gör inte saken bättre. Kunder/klienter betar sig ofta udda och märkligt när de inte mår bra, och vi är friare att välja hur vi ska förhålla oss till dem när vi förstår vad beteendet egentligen står för. Att känna igen de vanligaste personlighetsavvikelserna är avgörande för att kunna hantera dessa personer på ett ändamålsenligt sätt. Ett exempel på detta är att det kan vara livsviktigt för en själv att känna igen en psykopat för att undvika att bli grundlurad, och dessa kan man finna där man minst anar det. Priset för att inte känna igen psykopaten i tid kan bli fruktansvärt högt både för en själv och för företaget, såväl ekonomiskt som på andra sätt.

Att utan grundläggande psykiatriska kunskaper arbeta effektivt och professionellt som personalhandläggare, inom socialtjänsten, utbildningsväsendet, vården, kriminalvården och andra områden med mycket kontakt med och ansvar för andra människor torde vara mycket svårt, trots att detta synes vara det vanligaste i vårt land (än så länge). Om man inte vet hur man känner igen och tolkar tecknen på de vanligaste formerna av psykisk ohälsa, hur en depression färgar en människas syn på sig själv och sin arbetsinsats, hur en psykos hämmar de mest basala vardagsfärdigheter, hur autistiska personlighetsdrag kan försvåra ömsesidig kommunikation och förståelse, hur svårt det kan vara att hålla ordning på skrivbordet och sysslorna om man har ADHD, hur skevt en paranoid personlighet uppfattar andra människors motiv och avsikter, hur man pratar med medarbetare som umgås med självmordstankar, hur man känner igen och skyddar sig mot en psykopats destruktivitet, vilken invalidiserande inverkan svåra tvångshandlingar har på vardagligt fungerande... då kan det inte vara lätt att åstadkomma bästa möjliga resultat.

Jag föreställer mig att om man arbetar som brottsmålsjurist kan det vara värdefullt att förstå den psykologiska, ibland psykiatriska, bakgrunden till klientens brott. Ofta finner man där en förklaring till det inträffade som kan vara viktig för andras förståelse när man vill plädera för sin klient, även om den psykiatriska bakgrunden sällan är grund för påföljdsbefrielse i juridisk bemärkelse.

Avslutningsvis en personlig reflektion från en psykiater. Det psykiatriska fältet är fantastiskt spännande på många sätt, bland annat just genom att vi har så bred nytta av allt vi lär oss. Vare sig jag avsett det eller inte så har jag i mitt privata liv haft stor glädje av mina psykiatriska kunskaper. Och omvänt - de erfarenheter och lärdomar som jag får i mitt eget liv har jag nytta av i mitt arbete som psykiater. Liv och arbete hänger ihop och berikar varandra. Detta kan säkert gälla många yrken, men sambandet förefaller mig ovanligt starkt här. Att i sitt arbete få arbeta med att hjälpa människor må bättre och få bättre liv - vad kan vara mer tillfredsställande?

Slut på reklamfilmen - tack för intresset! Efter min undran i förra artikeln gällande huruvida någon läser mina alster vet jag nu att minst sju personer gör det åtminstone ibland, och det är ju roligt.

”Min ende läsare” som Gösta Oswald med tacksamhet lär ha formulerat saken eftersom huvudsaken för honom var att han kommunicerade med *någon*. Och det kan han ju ha rätt i – antingen så kommunicerar vi och står därmed i förbindelse med omvärlden, eller så gör vi det inte. ”And that makes all the difference”, för att parafrasera Robert Frost.

Michael Rangne, 2009