

Vi simmar i ett hav av psykisk ohälsa

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.



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.

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. Då 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 vanligen 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 procent av dessa tar sitt liv under inflytande av psykisk sjukdom.

Grundläggande psykiatriska kunskaper kan vara bra att ha för alla människor. Till exempel när man själv inte mår bra. Lättare svängningar och avvikelser är ännu vanligare, och även det som psykiatrin betecknar "lindrig" psykisk ohälsa är ett elände för den drabbade. Om man till exempel 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 hamnar i en humörsvacka vid någon motgång, och det gör vi ju alla av och till.

Michael Rangne, 2009