

Samhällets stöd viktigt för soldaters mentala hälsa



HELENA PROCHAZKA, med dr, försvarspsykiater, Försvarsmedicincentrum, Göteborg, Försvarsmakten helena.prochazka@mil.se

Stressrelaterad mental ohälsa, psykiatrisk sjuklighet och självmord ökar bland soldater och veteraner i de flesta länder som deltar i internationella insatser. Sedan början av invasionen i Afghanistan 2001 till och med sommaren 2009 förlorade amerikanska armén sammanlagt 761 soldater i strid, men under samma period tog 817 – alltså 56 fler – soldater i aktiv tjänst livet av sig [1].

Inom europeiska styrkor har man noterat en ökning av insatsrelaterade stressreaktioner, depressionssjukdomar och posttraumatiska sjukdomar, alkohol- och drogmissbruk samt kriminalitet, särskilt bland veteraner [2, 3].

Svenska försvarsmakten för ingen statistik beträffande självmordsfrekvens och insatsrelaterade mentala skador hos soldater och veteraner. Uppföljning av soldaternas ohälsa efter utlandsmission sker inom civil sjukvård, där det saknas inte bara återkopplingskyldighet utan oftast även kunskap om militärt specifika diagnoser och behandlingar.

Detta leder till att soldaterna inte alltid får adekvat vård och till att man över huvud taget inte kan uttala sig om veteranernas psykiska hälsa. Den enda tillgängliga källan användbar som självmordsstatistik har jag extraherat från ett register över arbetsskadeanmälningar med dödlig utgång, som omfattar anställda och värnpliktiga, dvs endast personal i aktiv tjänst: under 1994–2009 begick 11 värnpliktiga och 3 anställda självmord.

Israel verkar vara ett av få undantag; bland såväl soldater i aktiv tjänst som reservister och veteraner har självmordsfrekvensen sjunkit och den mentala ohälsan inte ökat under de senaste tre åren. Under APA:s (American Psychiatric Association) möte i New Orleans maj 2010 höll israeliska forskare från

universiteten i Tel Aviv och Jerusalem ett intressant heldagssymposium om det senaste inom den militära psykiatriska forskningen vid IDF (Israel Defence Forces). Medan den resterande militärpsykiatriska forskningsvärlden formulerar nya psykiatriska sjukdomsbilder såsom »bitterhetssyndrom« (posttraumatic embitterness syndrome, PTES) [4], satsar israelerna på »positiv psykiatri« (positive psychiatry, PoP) [5] och »posttraumatisk mognad« (posttraumatic growth, PG).

»Svenska försvarsmakten för ingen statistik beträffande självmordsfrekvens och insatsrelaterade mentala skador hos soldater och veteraner.«

Inom ramen för projektet »Improving happiness: evidence based interventions« [6] undersökte man samband mellan arbetseffektivitet, livskvalitet och glädje hos personal vid IDF (14 psykiatrer, 25 psykologer och 60 sacionomer). Alla hade genomgått en kurs i positiv psykiatri med föreläsningar, kritiska analyser av artiklar i ämnet och träning i positivt tänkande med rollspel i små grupper.

Efter 14 veckor med 3 timmars utbildning per vecka jämförde man kursdeltagarna med övrig personal avseende arbetskapacitet och livskvalitet. Resultaten visade att patienter till dem som hade gått kursen i positiv psykiatri mädde bättre och var friskare och att kursdeltagarna själva hade mindre sjukfrånvaro och var effektivare.

Som exempel på »posttraumatisk mognad« redogjorde man för studien »Mental hälsa hos israeler som överlevde Förintelsen« [7]. Enligt Hillel Klein, som forskat om överlevande från Förintelsen, är den vanligast förekommande reaktionen på trauma posttraumatisk återhämtning med erfarenhetsformande och personlig mognad som konsekvens.

Man konstaterade att den låga frekvensen av posttraumatiskt stressyndrom bland överlevande från Förintelsen bosatta i Israel beror på socialt och religiöst stöd i samhället, familjesammanhållning och allmän förståelse, då de flesta familjer delar samma erfarenhet.

Den rådande positiva trenden avseende

mental hälsa bland israeliska militärer är inte bara ett resultat av medveten satsning på prevention, utbildning och återhämtningsprogram. En stor del av förklaringen ligger i det faktum att Israel, till skillnad från andra länder med soldater agerande utomlands, har »integrerat« stridsföring i det civila livet. Insatser äger rum på »hemmaplan«, alla familjer har någon som deltar, och Israel har i dag minst en hel vuxen generation som gjort värnplikt (och de flesta har även stridserfarenhet).

Dessa omständigheter skapar förståelse för stridsrelaterade traumatiska mentala skador i samhället och minskar stigmatisering, vilket i sin tur leder till adekvat socialt stöd för de drabbade, rätt omhändertagande och en stark sammanhållning.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

REFERENSER

1. Thompson M. Is the U.S. Army losing its war on suicide? *Time*. 2010 Apr 13. <http://www.time.com/time/nation/article/0,8599,1981284,00.html>
3. Fear NT, Wessely S. Young people leaving the UK armed forces at increased risk of suicide. *Evid Based Mental Health*. 2009;12:123. Comment on: *PLoS Med*. 2009;6(3):e26.
5. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psych Bull*. 2005;131:803-55.
6. Shelef A, Zdaka C, Barak Y. Happiness amongst IDF mental health officers. Lecture. Symposium. APA annual meeting, May 22, 2010, New Orleans, USA.
7. Knobler HY, Barak Y, Jaffe E. The endless trauma of the holocaust: understanding PTSD and grief in modern Israel. Lecture. Symposium, APA annual meeting, May 22, 2010, New Orleans, USA.

Sammanfattat

Mental ohälsa och självmordsfrekvens ökar bland de flesta soldater och veteraner i insatsområden utanför egna gränser.

Israels försvarsmakt prioriterar träning av positivt förhållningssätt och aktivt socialt stöd för att stärka soldaternas mentala styrka och återhämtningsförmåga.

Samhällsstöd och igenkännande är viktiga faktorer som begränsar psykiska traumatiska skador inom militär population.