

Psykisk ohälsa temat på årets riksstämma

»Vi saknar ett språk för att förstå våra känslor«

Det var fullspikat till sista plats i den stora salen. Psykisk hälsa, eller snarare dess motsats, var årets tema på riksstämman och ämnet för det inledande Allmänna mötet.

■ På stämmans första dag hade deltagare som kom med pendeltåget mötts av en grupp demonstranter som ihärdigt trummade ut sin organisations budskap, att psykiatrin helt enkelt borde avskaffas.

Av detta märktes intet på själva stämman. Tvärtom. Svensk psykiatrisk förening fyller visserligen 100 år i år, men den verkliga anledningen till stämmans val av tema var nog snarast att andelen psykiatriska diagnoser fortsätter att öka markant bland landets alla sjukskrivna.

Professorn i psykiatri Marie Åsberg ledde allmänna mötets symposium »Den nya psykiska ohälsan« där en rad talare gav sin syn på varför allt fler verkar må allt sämre och hur det yttrar sig.

När hennes tidigare kollega, professor emeritus Åke Nygren, med grafer visade att kostnaderna för den samlade ohälsan, det vill säga sjukskrivning och förtidspension, inte sjunkit utan tvärtom stadigt går upp och dessutom är lika stora som kostnaderna för hela landets sjukvård, blev problemet påfallande tydligt.

Fler sjukskrivna läkare än tidigare

I läkarkåren, som har den lägsta sjukfrånvaron, har det aldrig varit så många sjukskrivna som nu. Och av de kvinnliga läkarna som är sjukskrivna är hälften

sjukskrivna för just psykisk ohälsa.

– De ansvariga cheferna har en del att tänka på, sa Marie Åsberg apropå det.

Kaj Norrby, allmänläkare och nu verksam vid stressmottagningen på Institutet för psykosocial medicin, berättade sagan om den lilla gumman som gick ut med ett långt rep för att hämta ved men kom tillbaka tomhänt. Hon orkade inte lyfta hela lasset och reflekterade heller inte över hur många pinnar som var en rimlig börda.

– Downsizing, stress, mindre luft i systemet, omorganisationer, fokusering på kärnverksamhet, mer information och ny kunskap. Är detta dagens ved som vi ska känka hem? Vi tar i för att få ihop det och ohälsobrevet kommer som ett brev på posten.

Speciellt hos de ambitiösa och starka kan det utvecklas till mentala symtom och avläsbara organskador, påpekade han.

– Hur kan ett friskt svar på en belastande situation leda till ohälsa? Det är något som inte stämmer, sa Kaj Norrby.

Själv pekade han på tre brister i vår kultur. Vi saknar ett språk för att förstå våra känslor, vi saknar förståelse för och tolkar inte de signaler som vår kropp sänder och vi reflekterar inte över vårt existentiella uppdrag.

– Vi måste stärka vår känsla av sammanhang.

Sjukskrivning är inte alltid fel, men den måste leda till snar rehabilitering och till realism i vår vardag och i arbetslivet, menade han. Gumman måste få veta att det finns gott hopp, men hon behöver tänka om och lära sig att använda lagom långa rep. Och vi behöver lära av det som sker och reflektera, om vi ska förebygga problem.

– Har vi inte en bra balans så vrickar vi själen.

Två goda idéer vore att återinföra vilodagen och att ta uppmaningen Memento mori på allvar, tyckte han.

– Betänk hur få dina dagar äro att du må få ett vist hjärta.

Bjöd på livserfarenheter

Ainbusk singers Marie Nilsson var inne på ett liknande spår. Hon bjöd läkarna på livserfarenheter av depression, anorexi, somatiska besvär och en lång rad terapier. Kanske letar vi efter en mening med



FOTO: URBAN ÖZOLIK

Marie Nilsson, medlem av gruppen Ainbusk singers, bjöd på tragikomiska reflektioner över hur det kan vara att söka sig runt bland terapier och kända råd i jakten på sig själv och en känsla av sammanhang.

att leva? sa hon och visade en bild på sig själv som sexåring. Glad, nyfiken och stark.

Så började skolan. Allt ändrades. Hon som brann för musiken, blev inte insläppt i kören. Hon blev ett introvert och olyckligt barn.

– Kanske är det det som gör oss utbrända, när vår inre låga inte får lysa? Jag tror min utbrändhet och depression började som sexåring. Då lämnade jag mig själv.

Senare i tonåren blev bildandet av Ainbusk singers hennes räddning, men depressionen har hon kvar, även om hon nu är på rätt väg. Hon har inte hittat sig själv, »men det har en doktor gjort«, sa hon.

– Som jag upplevde det fick jag lämna den väg som var min och jag längtar så tillbaka till den.

Och psykoterapi, hjälper det då mot denna nya psykiska ohälsa? Ett klockrent ja, var psykiatern Alexander Wilczeks svar. Skillnaden i resultat mellan olika terapiformer har inte visat sig vara så stor. Vad som däremot spelar större roll är kvaliteten på relationen. Det är terapeuten, inte skolförmen som har effekt.

Kaj Norrby berättade en saga och visade bilder på björkskog, berg och sprucken is för att illustrera sina tankar om psykisk ohälsa och brist på reflektion, balans och sammanhang.



FOTO: URBAN ÖZOLEK

Talade gjorde också psykiatern Åsa Nilsson, om unga kvinnor som skär sig. Av 3 000 ungdomar i Halland har 7 procent skadat sig själva senaste året.

Och Lars Farde, professor i psykiatri, visade bilder av biologiska markörer. De visar att vi är olika och de kan ge en bättre definition av psykisk ohälsa.

– Vi kan belysa psykisk sjukdom på ett nytt sätt. Vi börjar kunna lägga ett pussel.

Nästa års stämma kommer att ha medicinsk forskning som ett tema. Det berättade Läkarsällskapets ordförande Olle Stendahl i samband med att han delade ut sällskapets pris till yngre forskare.

Elisabet Ohlin



FOTO: URBAN ÖZOLEK

Katarina Le Blanc, docent och forskare i immunologi vid Karolinska institutet, fick under allmänna mötet Svenska Läkarsällskapets pris till yngre forskare för sin forskning rörande mesenkymala stamceller. Sådana stamceller är troligen stamceller för bindväven. Beroende på vad som tillförs stamcellerna kan de mogna till broskceller, benbitar eller fettceller. Katarina Le Blanc arbetar också kliniskt med allogen stamcellstransplantation. Mesenkymala stamceller kan transplanteras utan hänsyn till patientens HLA.

Samförstånd kring vikten av klinisk forskning

»Det finns ett glapp mellan kunskapsmattan och vår förmåga att implementera kunskapen i praktiken. Många är oroad över det.«

II Josef Milerad, Läkartidningens medicinska chefredaktör, inledde symposiet om akademisk medicin med att resonera kring den praktiska nyttan med forskning, intresset för forskning och den klyfta som ibland kan skönjas mellan medicinsk teori och praktik.

Nina Rehnqvist, generaldirektör vid Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) hade inte svårt att se nytan med klinisk forskning eller att förklara den.

– Klinisk forskning är bakgrunden till evidensbaserad medicin, sa hon och fortsatte:

– Evidensbaserad medicin leder till bättre resultat, evidensbaserad medicin krävs som underlag vid prioriteringsbeslut och den etiska diskussionen måste bygga på evidensbaserad medicin som bygger på klinisk forskning.

Men enligt Johan Zelano, läkarstudent och doktorand på Karolinska insti-

tutet, är problemet att alltför få av hans studiekamrater ser forskning som en naturlig del av läkarkarriären.

– Det finns ett attitydproblem på läkarutbildningen, sa han

Johan Zelano menar att läkarutbildningen inte uppmuntrar till forskning utan till och med ger uttryck för inställningen att en bra läkare inte är samma sak som en forskande läkare. Han hänvisade till Vetenskapsrådets undersökning 2003 som visade på ett svagt intresse för forskning bland läkarstudenter på Karolinska institutet.

I Undersökningen ges förslag till förklaringar som ökad arbetsbelastning och dålig ekonomisk kompensation. Men enligt Johan Zelano är det inte där skon klämmer (många vill ju arbeta för Läka-re utan gränser och det handlar ju inte om pengar), utan att studenterna saknar förebilder inom och motiv till forskning. Johan Zelano säger att han under den prekliniska delen av utbildningen stött på mycket få aktiva forskare.

– Många avslutar sina föreläsningar med orden »det här är något som varje doktor måste kunna – om man inte ska stå i labb förstas« varvid fniss bryter ut.



FOTO: URBAN ÖZOLEK

Josef Milerad, Läkartidningens medicinska chefredaktör under symposiet om akademisk medicin.

Men Johan Zelano bubblade av optimism och tror att det går att förändra läkarutbildningens inställning till forskning.

– Läkare som inte forskar måste lösa sitt komplex som gör att de talar illa om forskande kolleger.

Josef Milerad bistod också med några ord för ökad förståelse för den kliniska forskningens nödvändighet.

– Akademisk medicin är i mångas ögon en samling stelbenta teorier. Men så är det faktiskt inte. Akademisk medicin är den delen av medicinen som sysslar med kunskap – hur man inhämtar den och hur man förmedlar den.

Sara Gunnarsdotter