

fick ångest, panikattacker och blev deprimerad.

Ångest och depression kan utlösas av att jag tänker för mycket, att jag ältar, oroar mig för framtiden, undviker att leva här och nu. Samma beteenden vidmakthåller, likaväl som utlöser symptomen.

När jag accepterar att känna negativa känslor och ändå lever det liv jag vill med mitt mål i sikte så kommer det att motverka sjukdomsutveckling.

Om jag trots detta undviker saker jag egentligen vill göra, t ex vara i stallet, rida, tävla, undervisa, slutar umgås med vänner, undviker vissa situationer (hand-

la, möta människor, arbeta?) och i stället blir passiv och tänker för mycket så ska jag be PO, mamma och vänner om hjälp att stötta och lura/vinga mig att göra det jag egentligen vill. I sista hand och om inget annat fungerar ska jag be Fredrik (psykolog) eller Åsa (psykiater) om hjälp.»

Vi vill ge våra patienter kunskap om och redskap för att hantera livet. Det ger hälsa, självständighet och självtillit att rida igenom sina kriser.

■ **Potentiella bindningar eller jävsförhållanden:** Inga uppgivna.

REFERENSER

1. Karlsryd E. Hinder för adekvat sjukskrivning. Stockholm: Försäkringskassan; 2005. Grönbandrapport 44. <www.stockholmslan.forsakringskassan.se>
2. Haugen K, Holm E, Lundevaller E, Westin K. Individer, attityder och ohälsa. I: Palmer E, redaktör. SKA-projektet: Sjukförsäkring, kulturer och attityder: Fyra aktörers perspektiv. Stockholm: Försäkringskassan; 2006.
3. Antonovsky A. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur; 2005.

Replik:

»Den enda vägen« finns inte

Är man som jag rättspsykiater, har i årtal arbetat med missbrukare och andra personer på livets skuggsida samt i tio år drivit en klinik för våldsamma, psykotiska patienter, lär man inte ha svårt för att stå för sin mening och säga ifrån, varken till patienter eller till myndigheter.

Däremot tror jag att min syn på psykiska sjukdomar och på patientbehandling i allmänhet skiljer sig mycket från Rouseaus och Kadowakis. Jag har lärt mig att ha stor respekt för vad livet kan göra med människor, och att man inte bör vänta tills katastrofen är ett faktum. En halvtids eller en kvartstids sjukskrivning i en förtvivlad situation kan till exempel ofta

förhindra ett psykiskt sammanbrott. Hellre stämma i bäcken än i forsen.

Visst är det nödvändigt med gränser och ramar, men innehållet är ändå det viktigaste. Och innehållet skiftar från person till person. Vi kan inte ha ett färdigt koncept som gäller alla.

Jag är mycket skeptisk till alla dessa förnumstiga och mästrande teorier där man vet hur livet ska levas, och vars företrädare är fulla av entusiasm att lära ut sina kunskaper. Min tanke är att vi är gjorda av samma material, men att proportionerna och förutsättningarna är mycket varierande. Den idealistiska föreställningen att vi alla har samma re-

surser är liksom alla färdiga ideologier farlig.

Jag misstror enkla lösningar på komplicerade problem. De är mer bekväma för utövarna än för dem som utsätts för dem. Vi har definitivt olika resurser att möta livets svårigheter.

Vi kan inte lära ut hur livet bör levas. »Den enda vägen« finns inte, har aldrig funnits och kommer aldrig att finnas. En viss ödmjukhet skadar inte.

Lisbet Palmgren

professor, psykiater och psykoterapeut, Lidingö
kurt.gordan@hem.utfors.se

Replik till Pia Dellson:

Odla lite ödmjukhet själv!

Det känns förstås trist att inte Pia Dellson uppskattade symposiet på riksstämman »Psykiatrin – förföljd specialitet« (se Dellsons inlägg i LT 50–52/2006, sidorna 4051–2). Hon efterfrågar mer förståelse, ödmjukhet och snällhet (som Pippi) och menar att bristen på dessa varor illustrerades i Elias Erikssons föredrag.

Hon angriper inte honom i sak eftersom hon uppfattar att det han säger är faktamässigt rätt och riktigt, utan det är det raljerande tonfallet och argumentationstekniken som ingav henne en »besk eftersmak«. Enligt Dellson är Eriksson en kampanjmakare, som med sin debatteknik får motståndarna att uppfattas som onda, och hon fortsätter:



Pia Dellsons artikel i Läkartidningen 50–52/2006.

» ... människor är inte onda eller goda. De är lite av varje, och de har ofta goda skäl att vara som de är.«

Se där, vips har Dellson själv satt scenen: Hon representerar det nyanserade, sanningssökande, reflekterande, receptiva och empatiska, i kontrast till Eriks-

son. De som emellertid har följt Elias Erikssons oegennyttiga och oförtrutna kamp för att bemöta smutskastningen mot Christopher Gillberg och hans forskargrupp kan nog tycka att Dellson bör odla lite ödmjukhet själv.

Och alla ni som missade tillställningen kan kontakta Svenska Läkaresällskapet, som spelade in evenemanget, och därefter göra er egen bedömning.

Susanne Bejerot

överläkare, Norra Stockholms psykiatri, Stockholm; moderator för ovannämnda symposium
susanne.bejerot@sl.se