

Vart är den psykiska hälsan på väg?

Anförande av Clarence Crafoord i Örebro den 5 mars 2010

När jag på nätet googlar på begreppet psykisk hälsa får jag 257 000 träffar. Det betyder kanske inte att det finns lika många definitioner av begreppet, men det räcker ett tag.

Redan begreppet psykisk hälsa leder oss på villovägar. Finns det överhuvudtaget något sådant som psykisk hälsa? Författaren och läkaren P.C. Jersild gjorde i en roman experimentet att låta en hjärna leva utan kropp. Han kallade boken "En levande själ" som handlade om det tragiska ödet att leva utan kropp, en i grunden omöjlig tanke. Han ville nog på detta absurda sätt visa att en själ är omöjlig att tänka sig utan sin kropp. En annan fantasifull person med sinne för det absurda räknade ut att den tekniska utvecklingen tillsammans med befolkningsexplosionen om något tusental år skulle tvinga människan att leva som endast en klonad hjärna, helt enkelt av utrymmesskäl. Vem skulle njuta av ett sådant liv, som blötdjur eller snäcka i ett framtida hav?

Följaktligen är det svårt att göra skillnad på kroppen och själen. Kroppen är vårt enda uttryck för själen. Den andligaste av alla handlingar, bönen, uttrycker vi med kroppen: vi faller på knä eller åtminstone knäpper våra händer, möjligen intar vi lotusställning i meditation över den rena andliga existensen. Men också meditationen fördjupar vi med kroppen, andningen, hållningen.

Om kropp och själ är samma sak, kan vi då tala om något sådant som psykisk hälsa om den inte också innefattar kroppen? Den djupa depressionens yttersta nöd uttrycker den sjuke med att göra våld på sin kropp och ta livet av den. Djup psykisk smärta uttrycks inte med ord utan med kroppsliga handlingar som att skada sig själv, skära sig i handlederna eller att förneka hungern och vägra att ge kroppen näring, den yttersta hungerstrejken. Är så den därav uppkomna svälten, lidandet och döden en kroppslig eller själslig död?

Trots att vi kan påstå att ren psykisk existens är en absurditet och ren kroppslig existens endast kan finnas vid hjärndöd och konstgjord livsuppehållande behandling, har vi likväl kvar begreppet psykisk hälsa. Vad vi då menar är kanske följande:

Hälsa kännetecknar tillståndet att vara frisk, "normal", kanske arbetsför, icke funktionshindrad, möjligen framgångsrik nog för basal försörjning?

Men hälsan är enligt WHO's definition inte bara funktionsduglighet i frånvaro av sjukdom och handikapp utan också ett visst mått av *välbefinnande* i fysisk och kanske psykologisk mening. Man anar att begreppet också har med ekonomi att göra, med den egna och indirekt samhällets välfärdsnivå.

Den *psykiska* hälsan som begrepp lägger därvid tonvikten på det psykiska välbefinnandet och torde innefatta inte bara individuell frihet från symtom som ångest, depressivitet eller tvång utan också i någon mening social kompetens, samarbetsförmåga och empati med andra samt möjlighet att försörja sig genom arbete och förmåga att etablera ett stabilt förhållande med en kärlekspartner samt erbjuda en tillräckligt trygg omgivning för barn att växa upp i.

I detta försök att avgränsa den psykiska hälsan ingår alltså det *individuella* välbefinnandet som förutsätter en tillräcklig fysisk hälsa och förmåga, en *social* aspekt som rör samspelet med andra i samhället, en *etisk* aspekt som rör känsligheten för de värderingar som styr medlemskapet i samhällsammanhanget och ett perspektiv som innefattar förmågan att i *känslomässigt* samspel med en partner njuta tillsammans i ett varaktigt parförhållande.

Från individuell synpunkt skulle jag vilja betona att psykisk hälsa kännetecknas av en människas förmåga att på ett flexibelt sätt reglera sin självkänsla, det som vi i mitt språkbruk kallar *narcissismens reglering*. Det gäller helt enkelt att å ena sidan inte låta sin egen självkänsla duka under i en tid som präglas av konkurrens med till synes ouppnåeliga idoler och förebilder och å andra sidan inte flyga till väders och förlora kontakten med sin ödmjukhet om man skulle lyckas. Risken finns att självkänslan stelnar i falska poseringar som ständigt måste fyllas på av en beundrande omvärld. Den egna tillvaron reduceras då till en krympande privatsfär under ett ständigt pågående skådespel. Den psykiska hälsans särmärke är därför också en tillräcklig grad av relaterande frihet i relation till omvärlden utan ständig medverkan i ockuperande rollspel.

När vi talar om den psykiska hälsan nämns därför ofta förmågan att kommunicera med andra. Antonovsky har sökt göra mätningar av känsla av sammanhang (KASAM) som ett av flera instrument att mäta den psykiska hälsan. KASAM anknyter till människans uråldriga historia som flockvarelse och vår uppfinning av språket ursprungligen som ett sätt att hålla reda på flocken och dess uppgifter och regler.

Det är också i detta synsätt svårt att skilja mellan kroppen och psyket i dessa bedömningar av hälsan. Kroppen är vårt enda sätt att uppfatta vår egen själ och ge den uttryck, uttryck av smärta, glädje, kärlek eller sorg och att förmedla den

till andra. Alla känslolägen har sina kroppsliga uttryck och oavslåtligen och i varje stund kommunicerar vi dem med vårt minspel och våra kroppar. Om kroppen också utgör själens eller psykets uttryck i omgivningen så blir ju varje gensvar och varje attityd från omgivningen också ett själens språk som vid sidan av det talade språket hela tiden förbinder oss med omgivande människor, om med vänskapliga, goda signaler eller tvärtom med avvaktande, avvärjande eller till och med fientliga signaler, det beror på.

Utvecklingens väg

I evolutionen genom årtusendena har sinnesorganen och de kroppsliga handlingarna på olika sätt hållit samman flockar och generationer. Strider har utkämpats och livsvillkoren har förändrats på sätt som också har påverkat kroppens och själens parallella utveckling. Ett exempel som bland andra Freud har påpekat är att vår upprätta kroppsställning och vår orientering i tillvaron har förändrats därför att vi mer och mer kommunicerar och avsöker omgivningen med synen och inte med lukten. Vi ser bättre när vi höjer oss upp över jorden och reser oss på två ben. Luktsinnet som vägleder de flesta fyrfota djur som går med nosen i marken och bara då och då kastar en blick på omgivningen ger olika perspektiv och annan typ av kontakt med de andra medlemmarna i flocken. Trots evolutionen har vårt luktsinne inte helt tillbakabildats – vi har fortfarande näsa för saker och ting och kanske framförallt när det gäller val av partner. I detta val spelar lukten en avgörande roll, vi blir inte förälskade i den som luktar fel!

Om kroppen är psykets uttrycksmedel, om kropp och psyke i grunden är olika uttryck för samma fenomen så kan vi konstatera att vi måste koppla samman den kroppsliga och psykiska hälsan i ett mycket mera gemensamt tänkande än vi är vana att göra när vi drar slutsatser om hälsotillståndet och i avsaknad av kroppsligen påtagliag sjukdomsfynd konstaterar att det är ”något psykiskt” som ligger bakom ett diffust illabefinnande som leder en människa med upplevd smärta eller funktionshinder till vården. Det här leder våra tankar till perspektivet på vilka psykologiska och sociala faktorer som kan vara verksamma för att gynna vad vi skulle kalla en ideal utveckling av den sammanvävda kroppsliga, själsliga och sociala hälsan.

Vi har talat om släktets utveckling som under årtusendena har handlat om kampen för tillvaron där den intellektuella kraften och förmågan har blivit alltmer utslagsgivande och styrande för människans artspecifika seger över sina starkare men själsligen sämre utrustade medvarelser på planeten. Också här har

vi sett en kombination av de kroppsliga och psykiska egenskaperna bli utslagsgivande: tillräckligt frisk och stark men framförallt tillräckligt smart för att överleva och i bästa fall axla ett ledarskap.

Den individuella utvecklingen kan vi också följa med perspektiv på framväxten av förutsättning för kommunikationsförmåga och allsidig hälsa, där också den kroppsliga och psykiska hälsan hänger samman. Uttrycken genom kroppen är ju faktiskt ursprunget till existensen, när vi tänker närmare på detta med tillblivelsen. Jag har många gånger beskrivit hur existensen kan ta sin början som en tanke hos de blivande föräldrarna. Om detta konceptionsögonblick kan vi alla ha en fantasi: ”Hur gick det till när du blev till?” Efter ett förvåningens ögonblick börjar man tänka: ”Låt mig se, jag är född i början av maj – det måste ha varit i slutet av augusti. Mamma och pappa träffades på sommarn och gjorde en segeltur med kräftfest som de oftast talar om, just det! Jag blev nog till en augustinatt i skenet av en kräftlykta. Undra på att jag gillar skaldjur!” Och ett förtjust skratt avslutar berättelsen. Alla andra varianter finns.

Upptäckten av annanhet

Vårt kroppsliga ursprung är ju lika enkelt som det där med blommor och bin och det händer i kroppen. Fostret ger sig tillkänna som en kroppslig förnimmelse, en påtaglig upplevelse för den blivande mamman av vad jag vill kalla ”annanhet” i den okontrollerade rörelsen som också pappan och vänner kan känna om de lägger handen på den blivande mammans mage, en intim gest som förmedlar en kontakt mellan generationerna.

Det blivande barnet tar plats, inte bara i den svällande buken utan också i samhällsgemenskapen runt det blivande barnet. Det hjälper och kanske överväldigar de blivande föräldrarna med information och inlemmande i hela barnavårdsvärlden med sina välmenande råd och försäljningskampanjer.

Barnet blir så småningom påtagligt och synligt och börjar omedelbart fortsätta sina upptäckter av världen som sin upplevelse av ”annanhet”. Den första förnimmelsen och slutsatsen från barnet är att allt runtom är en del av det egna jaget, men allt fler förnimmelser från omgivningen ger impulser som berättar om ”andra där utanför som hörs och syns utanför mig själv.” Den första förnimmelsen av ”den andra” är upptäckten av ansiktet. Det anses att barnet

redan vid födelsen har en inprogrammerad bild av det mänskliga ansiktet, en prototyp för den figur som det fokuserar på och där härmande reflexer finns som lägger grunden till ett signalsystem via ansiktets karakteristiska utseende och som utlöser reaktioner allteftersom man lär sig känna igen och så småningom skilja mellan det bekanta, trygga och det främmande som ger avvärjningsreflexer och är en grund för att skilja mellan det goda inbjudande trygga och det smärtsamma, onda, otrygga. Också i detta är det kroppsliga och själsliga sammanvävt.

Både barn och vuxna kommunicerar sitt välbefinnande genom både vad de säger och kommunicerar men också med sina handlingar, handlingar som oavslutligen uttrycker både själsligt och kroppsligt hälsotillstånd. Barnens handlingar framkommer i deras kroppsliga uttryck och beteenden och kroppsligt uttrycker de till exempel sitt behov av uppmärksamhet och kärlek med att vilja ha mer av vad föräldrarna kan ge, till exempel mat. Hungern efter mat kan stillas genom handlingen att mata barnet – ibland i den utsträckningen att den mamma eller pappa som känner sig otillräcklig kommer att möta *alla* barnets behov med mat – så har de kanske själva blivit bemötta. Här ser vi en av många faktorer som kan ligga bakom att barnen liksom vuxna mättar sina olika behov med mat och följaktligen blir överviktiga, något som är både ett kroppsligt och ett själsligt tillstånd av ohälsa. En svårt schizofren kvinna uttryckte det en gång för mig aningslöst insiktsfullt ”Problemet är att jag har blivit överviktig: Det har att göra med att jag tycker att min mamma är överviktig och pappa är också överviktig för mig, ja, jag tycker han är jätteviktig fast han jämt är borta!”

Här lyckas denna psykotiska kvinna på ett illustrativt sätt föra samman sin uppfattning om det kroppsliga och det psykiska.

De basala villkoren

Det finns basala villkor för att tillgodose en tillräcklig hälsa i befolkningen och här är villkoren för den kroppsliga och psykiska hälsan egentligen desamma, så som väntat är.

Till den kroppsliga hälsan och välbefinnandet hör att leva ett tillräckligt regelbundet och avgränsat liv med någotsånär fasta tider för måltider, tillräcklig sömn för återhämtning och daglig motion och kroppsrörelse. Dessa basala hälsobehov är väl tillgodosedda, framför allt i materiellt avseende. Men det moderna och postmoderna livet har medfört mångahanda störningar av de basala villkoren.

De regelbundna indelningarna av arbetstid och fritid har förändrats alltmer. De tidigare fasta affärstiderna med stängda inköpsställen på kvällar och helger är sedan länge övergivna och affärer och köpcentra står öppna alla dagar i veckan. Idrottsanläggningar och nöjesarenor är kontinuerligt tillgängliga och utnyttjas av ungdomsgrupper olika tider på dygnet och föräldrar skjutsar barn till aktiviteter med träningstider på både kvällar och helger, beroende på hur intensiva aktiviteter barnen utnyttjar och ska skjutas till. Teveprogrammets olika kanaler rullar parallellt och därtill finns ett otal andra möjligheter att vara uppkopplad på nätet med chattande och tevespel liksom andra former av kommunikation i mobiler och datorer. Alla dessa kommunikationsmöjligheter konkurrerar om uppmärksamheten och sedan 1990-talet har mobiltelfonen blivit en sak som alla familjens medlemmar hela tiden använder och har blivit ett nytt och modernt sätt att hålla reda på flocken. Mobiltelefonen används för lägesbestämning och mötesplatsbestämning som hela tiden kan förändras och improviseras. Jag kan ha en undran om den ideliga positionangivelse har med en motsvarande vilshenhet i tid och rum att göra. Jag undrar också över hur människans simultankapacitet ansträngs till det yttersta när man kör bil, äter sin snabbmåltid och talar i mobil samtidigt, eller när den kaffelattedrickande mamman håller reda på två av sina barn, talar med en väninna vid bordet och samtidigt tar emot samtal i mobilen.

Men en viss simultanaktivitet tillhör inte det moderna samhället utan fanns förvisso i äldre tider i lika stor utsträckning när man kunde till exempel stoppa strumpor, mata barnet och passa en kokande kittel samtidigt. Men det mesta skedde kanske mer i tystnaden i dåtidens miljöer och jag tänker att samtida sysslor splittrade närvaron i mindre grad. De tekniska pipande och plingande prylarna tenderar att splittra närvaron i livet.

Kulisserna i kommunikationssamhället

Vad jag kan undra över är mera hur den ständigt pågående splittrade aktiviteten, uppmärksamhet och zappandet inte bara mellan tevekanaler utan också mellan mängder av samtidigt pågående aktiviteter, de avbrutna måltiderna och oregelbundna sängvanorna påverkar hälsan. Dessa undringar gäller förvisso både det psykiska och det kroppsliga välbefinnandet.

Störningar i familjens rytm och regelbundenhet ger måhända omedelbart uttryck för en tilltagande men mycket omärkligt smygande ohälsa, som kanske först tar sig uttryck som stress kring måltids- och sömnvanor. Ohälsan som smyger sig fram kan inte urskiljas som antingen psykisk eller kroppslig men kan

ta sig olika somatiska manifestationer som oregelbundet fungerande mage, trötthet och sämre sömn. Hos skolbarn kan detta ta sig ytterligare uttryck som olust i skolarbetet, kamratsvårigheter, kanske skolk eller vad man i min barndom kallade skolsjuka. Regelbundenheter i skolschemat med återkommande inslag av gymnastik med lek och idrott, samlade klasser med rutiner och återkommande lektioner lärarkontinuitet, lagom mycket tråkighet att uthärda har i stor utsträckning ersatts av krav eller stimulans med hjälp av inslag av självständigt arbete, grupparbete omväxlande med olika inslag av oregelbundet uppträdande prov av olika slag, gästföreläsningar och praktik som splittrat upp det som tidigare var mer regelbundet och rutinmässigt. Fritidsaktiviteterna utanför skolarbetet understöds av ivriga och ambitiösa föräldrar som skjutsar sina barn mellan olika aktiviteter på ett sätt som inte sällan har som följd att yrkesarbetande föräldrar måste göra avkall på regelbundenheten i sömn och måltidsvanor vilket säkerligen återspeglas i en känsla av andtrutenhet i tillvaron. Mikrovågsugns uppvärmda snabbmat kan trasa sönder den regelbundenhet som både barn och föräldrar behöver. Stimulanserna kan i ett sådant liv bli alltför starka medan återhämtningsmöjligheterna blir färre, måltiderna försummade eller överhoppade och sömnvanorna störda. Det kroppsliga välbefinnandet påverkas i många fall och onda cirklar kan påverka både barn och vuxna, något som kan påverka hela familjens hälsoläge som också det kan uttryckas med kroppen: flera förkylningar och andra infektioner, kanske ohälsoframkallande vanor och ovanor kommer in i bilden. Fredagsmyset som ska ersätta veckans andtrutenhet kan utvecklas till förvärrade alkoholvanor och chipsmissbruk eller sockerchocker med läskedrycker och godis, allt kroppsliga tillfredsställelser för korttidsbruk och där en störd matsmältning ger sig tillkänna, och en och annan diabetessjukdom kommer i dagen.

Någon har liknat många hem idag med formel 1- depån där på kortast möjliga tid däck ska bytas, tanken fyllas på och så rivstarter underlättas för nästa färd runt banan. Den tekniska utvecklingen underlättar positionsbestämningen för alla barns och föräldrars samordning vid samling i depån för påfyllning innan alla flyger iväg till sina olika uppdrag och aktiviteter. Alla dessa påfyllningar som äger rum i ett överflödssamhälle leder paradoxalt till olika former av otillfredsställdhet och missnöje med tillvarons spretiga otrygghet, där unga växande människor med otillräcklig livserfarenhet försöker kompensera sig med hjälp av kunskapsinhämtande och kontakter över internet på ett selektivt sätt och den cybervärld de lever i inte får den förankring i vuxenvärlden som unga människor behöver.

Frustration med situationen i en skola som inte hinner följa alla individuella varianter som uttrycks i handlingar som mobbing eller självskadebeteenden är varningssignaler för en skolhälsovård som skurits ned och en föräldrageneration som har svårigheter att låta barnen på ett lugnt sätt växa in i en vuxenvärld.

Jag tänker att det finns oroväckande tecken till en också social ohälsa när det så ofta inträffar mobbing och anlagda skolbränder och allra värst är när unga människor i desperation skaffar vapen och anställer utvidgade självmord i det som kallas skolmassakrer. Utvecklingen i massmedia med underhållningsprogrammets elefantiasis och en stjärnkult och utslagning i idolprogram och förnedringsteve tänker jag är ohälsotecken i det kollektiva perspektivet, en avspeglning av den andtrutenhet och flåsande tempoväxling i tillvaron som jag upplever som ohälsotecken i tiden.

Jag har talat om spädbarnen, de små barnen och om skolvärlden och inbegriper också penseldrag kring den föräldrageneration som ska balansera de krav som uppenbarar sig i veckotidningar, M-magasin och självhjälpsböcker. Den kommersialiserade hälsoindustrin omsätter stora pengar för att följa med i människors rop på bättre hälsa, sundare kost och lyckligare liv, vackrare kroppar och slätare hy. Samtidigt utövar alla dessa goda och ofta motstridiga råd en oerhörd press på vuxenvärlden att orka följa med i allt som händer och som förmedlas av alla stajlade tevepersonligheter. Alla påverkas och känner sig otillräckliga och det är just detta som väcker behov som många tror att de måste fylla med ytterligare konsumtion av produkter som man tror kan göra livet lyckligare. Budskapet att lyckan kommer och lyckan går som min generation fick rabbla i varje kvälls aftonbön – en regelbundenhet som också är försvunnen – är förnekad och ersatt av något sådant som att lyckan kommer om du anstränger dig lite mer, en doktrin som medför stress för själen och sannerligen inte heller är bra för kroppen.

Illusionen om permanent lycka

Här döljer sig också i vår kultur en illusion om att hälsa är lika med ett visst mått av lycka – om vi inte når den just nu så dock senare, längre fram. Illusionen om att det existerar något slags permanent lyckotillstånd i tillvaron som medborgarna har rätt att kräva tycks ibland införlivas i hälsobegreppet. Tvärtom torde hälsan kännetecknas av förmåga att uthärda smärta och problem, förmågan att skjuta upp en eftersträvad tillfredsställelse liksom förmågan att övervinna svårigheter och ansträngningar i tillvaron. Att leva innebär att oavslåtligen ställas inför problem att lösa, känslan av lycka kommer som överraskande momentana

upplevelser, Den som äger hälsa känner ingalunda en kontinuerlig glädje, snarare ger en kontinuerlig försäkran om att "livet leker" snarare ett intryck av att något inte står rätt till. Tvärtemot är det nog så att föreställningen om den kontinuerliga lyckan sätter en press på vanliga människor som tenderar att undergräva hälsan i befolkningen och är ett sätt att lura människorna. Det kan leda inte bara till ekonomiska lyxfällor med lån till lån men också till känslomässiga lyxfällor som lurar med ett bipolärt gungande mellan eufori och förtvivlan.

Också de medicinska landvinningarna och framstegen underförstår lösningen också av själva livets alla vändor och problem. Alltmer av vardagsoron får utmejslade diagnoser: panikångest, tvångssyndrom eller bokstavsdiagnoser, ibland på skämt men det kan bli allvar. Som om livslösningen vore en psykiatrisk diagnos, som en trollformel! Läkekonsten löser gåta efter gåta – underförstått utlovar man därmed ett slags lycka åt människorna, när man kan åtgärda smärta, trötthet, värk och åldrande. Hälsa är dock mer förmåga att uthärda lidande än att utplåna det. Freud blev en gång tillfrågad om vad psykoterapi kunde uträtta och svarade då: "Den kan i bästa fall ersätta neurotiskt lidande med vanlig mänsklig olycka."

Hur kan vi påverka den psykiska ohälsa som hela tiden anses öka?

Den största frågan när det gäller vad vi kan göra åt den psykiska ohälsan tror jag innefattar helt andra hälsobefrämjande åtgärder än vad man kan ålägga psykiatrin. Det är nog så att den psykiatriska medicinska specialiteten liksom – men kanske i mindre utpräglad grad – har lämnat den förebyggande verksamheten åt sidan och främst ägnat sig åt den psykiatriska specialiteten såsom en framgångsrik del av den medicinen, nämligen ett slags förfinande av den psykiatriska diagnostiken och klassifikationen av de psykiska störningar och sjukdomar som man har ansett ha sjukdomsvalör. Enligt mening ägnar man sig här till stor del åt en pseudoverksamhet som i grunden ter sig fruktlös då den hittills trots alla ansträngningar endast måst konstatera att den psykiska ohälsan tilltar i samhället! Det kan i sammanhanget vara frestande att citera vad Sigmund Freud skrev i en artikel från 1925, alltså för 85 år sedan:

"Inte ens psykiatrikerna, bland vilkas iakttagelser det vimlade av ovanliga och besynnerliga själsliga fenomen, visade någon benägenhet att beakta detaljerna inom dessa och försöka förstå hur de hängde ihop. De nöjde sig med att klassificera de brokiga sjukdomsytringarna och att i görligaste mån härleda

dem till somatiska, anatomiska eller kemiska störningsorsaker. Under denna materialistiska, eller snarare ”mekaniska” period gjorde medicinen storartade framsteg, men förbisåg samtidigt på ett kortsiktigt sätt det främsta och svåraste av livets problem.”

Ungefär detsamma tycks vara giltigt idag, när den psykiatriska diagnostiken snart omfattar 500 diagnoser med olika klassifikationsnummer men där vi ser få om ens några psykiatrer delta i samhällsdebatten med reflexioner kring vilka samhälliga problem som idag återverkar på den psykiska hälsan i befolkningen.

Det skulle bli oerhört mycket tydligare om man tog på allvar tanken att kropp och själ är olika uttryck för samma fenomen, nämligen människans existens. Det tydligaste uttrycket ser vi inom kroppssjukvården när distriktsläkaren inte hittar några patologiska fynd och därför avvärjer patientens klagomål med anmärkningar om att det kanske ”bara är något psykiskt” och därmed hänvisar patienten till psykolog eller kurator, som om det inte vore allmänläkarens uppgift att just fördjupa sin undersökning just därför att han eller hon inte finner några påtagliga sjukdomstecken. Nu saknar allmänläkaren viktig kompetens på de områden som inte rör den kroppsliga hälsan fastän just läkaren har en position utifrån vilken han eller hon är bättre skickad än många andra att just göra en mer djupgående undersökning av människans lidande. Samhället idag är på arbetsplatser och i trafiken väl skyddade från kroppsliga risker och skador, cykelhjälmarna och luftkuddarna omger oss på alla sidor. Men stress och konkurrens, subtil mobbning och förfinade psykologiska utslagningar pågår hela tiden.

Vem bryr sig om den psykologiska miljövärdet eller vilka konsekvenser för ungdomars psykiska hälsa lagar om anställningstrygghet eller senareläggning av pensionsåldern kan få? Vilka effekter på den allmänna nivån av den psykiska folkhälsan har kommersialiseringen och konsumtionssamhället med lurande lyxfällor och SMS-lån har för människors arbetsförmåga och uppfattning av sin roll i samhället? Vem ställer frågor om vad människor kan göra för insatser för varandra i hälsobringande riktning eller vilken roll för de äldres psykiska välbefinnande miljön inom äldreården har, vilken stimulans som behöver finnas och vilka åtgärder annat än medicinska insatser som krävs? Också i dessa sammanhang överväger de kroppsliga åtgärderna. Ett exempel som har debatterats är övermedicineringen av de gamla med psykofarmaka, som ibland har satts in av slentrian och utan eftertanke med den följden att många gamla blir mer desorienterade och vilsna än de annars skulle vara i ett samhälle där de

inte känner igen sig och knappt kan slå upp en telefonkatalog, inte därför att de ser dåligt men därför att de inte förstår sig på datorer.

En liten detalj är synen på husdjuren inom de gamlas institutioner som skulle kunna ha stor betydelse för det psykiska välbefinnandet men där de kroppshygieniska aspekterna med arbetsmiljö och allergirisker tycks spela större roll än de gamlas psykiska välbefinnande.

Psykiatrien håller sig alltmer inom sina medicinska domäner där fördjupade studier i hjärnfunktionernas finmekanik är mer framgångsrika för de psykiatriska karriärerna än vidare perspektiv på samhällsförhållandena i stort och deras psykologiska konsekvenser i de strukturella sammanhang som i samhället idag styrs mer av ekonomiska och kanske makroestetiska intressen än av hänsynen till hur man kan förebygga livsproblem och lidande i själsligt avseende.

Socialmedicinen som byggdes upp på sextio- och sjuttioalet har lagts ner vilket är ett tydligt tecken i tiden på att det förebyggande hälsoarbetet har rationaliserats bort. Elevvårdsteamerna, skolkuratorerna och skolpsykologerna har avvecklats medan symptomriktade åtgärder har dykt upp med program mot mobbing och liknande, krisgrupper uppträder när något händer, men lite uppmärksamhet riktas mot generella åtgärder i förebyggande syfte. Ett slagord som jag en gång lanserade som den viktigaste av alla mentalhygieniska åtgärderna i samhället löd "Halvera alla skolklasser!" detta för att lärarna skulle ges en chans att bli vuxna förebilder för eleverna och hinna lära känna dem.

Det finns många övergripande synpunkter att lägga på en mängd sektorer i samhället där man skulle kunna ställa viktiga frågor om vilka psykologiska hänsyn man tar till konsekvenser av politiska beslut, vilka känslomässiga följder olika strukturella beslut innebär eller vilka beslut som skulle kunna fattas för att alla människor, unga som gamla skulle kunna känna sig nyttiga. En *nolltolerans mot arbetslöshet* skulle kunna vara ett sådant beslut. Det togs och fullföljdes i en kampanj i New York för många år sedan och visade sig genast ha effekter som minskat våld och minskad kriminalitet.

Under tiden som allt fler människor sjukskriver sig eller plågas av vad de tror är kroppsliga åkommor men mer är uttryck för psykiskt illabefinnande fortsätter psykiatrien att liksom på Freuds tid att knappologisera sin diagnostik och förfina sina tillämpningar av neurovetenskapernas mikroskopiska och kemiska fynd. När man ser att frekvensen av genomförda självmord minskar slår man sig för bröstet och tar åt sig äran av att ha skrivit ut antidepressiva i ökad utsträckning, men få ställer övergripande frågor om vilka samhälleliga

faktorer som påverkas när allt större andel av befolkningen konsumerar allt dyrare antidepressiva preparat och då man till och med anser att allt fler ungdomsgrupper är undermedicinerade.

De basala grunderna för hälsan

Återigen: De basala grunderna för den kroppsliga och psykiska hälsan är desamma som för folkhälsan i stort:

Regelbundna och näringsriktiga måltider, regelbundna ramar för livets levande med lagom mått av stimulans, regelbunden och tillräcklig sömn och väl avpassade motionsvanor med början i förskola och skola med fysisk aktivitet och pauser för återhämtning i vanligt dagligt liv. Alla är åtgärder som inte göder den multinationella läkemedelsindustrin som idag sponsrar den psykiatriska knappologiforskningen som ifrågasätter de enkla och vida hälsosammanhangen i livets framlevande.

De psykologiska kunskaperna finns också om de idag är bortglömda och åsidosatta. Psykologiskt kunniga rådgivare skulle kunna göra viktiga insatser bland politiker och beslutsfattare på alla samhällets nivåer. Kroppshälsan hänger intimt samman med den psykiska hälsan. Ofta är sammanhangen lättare att urskilja om man inser detta och inte hänger upp sig på att dela upp människan i kropp och själ eller i olika vårdorganisationer för kroppen och själen. Detta synsätt skulle gripa in i vård och omsorg på alla nivåer och skapa andra och sundare attityder på en mängd samhällsområden. Kanske skulle våra beslutsfattare börja med den inledande frågan: Vart är den psykiska hälsan på väg i åtgärderna för denna händelse, detta projekt, i följderna av denna omorganisation, i konsekvenserna av denna planering? Vart är den på väg?