



Må dåligt – om psykopatologi i vardagslivet

Författare: Jonas Ramnersjö,
Thomas Gustavsson,
Tobias Lundgren
Förlag: Natur & Kultur, 2017
ISBN: 978-91-2714-467-5



Psykopatologi

Författare: Claudia Fahlke,
Per Magnus Johansson
Förlag: Natur & Kultur, 2012
ISBN: 978-91-2711-938-3

Att den psykiska ohälsan ökar i samhället har varit något av ett mantra under flera år. Andelen som söker i primärvården med psykiatrisk problematik ökar och tillhör nu en av de vanligaste kontaktorsakerna. För att möta upp och förhoppningsvis hantera patienttillströmningen har man provat med en del olika insatser som till exempel fler samtaltapeuter och psykologer, speciella mottagningar eller team etc.

Det finns dock ett grundläggande problem i att vi sällan eller aldrig ägnat så mycket möda åt att fundera över vad den psykiska ohälsan består av. Vad menar vi egentligen? Har antalet individer som drabbas av klart avgränsbara psykiska sjukdomstillstånd ökat eller handlar det snarare om att vi flyttat gränsen utåt gällande vad vi uppfattar som psykiska störningar? En fråga som i hög grad gäller frågan kring vilka psykologiska reaktioner som kan uppfattas som patologiska. Är det alltid "sjukt" att få ångest, bli nedstämd, orolig eller känna obehag för diverse företeelser i samhället? Är det att betrakta som psykisk ohälsa att man mår dåligt av att inte kunna sköta sin ekonomi utan hamnar i en "skuldfälla"? Eller att man inte kan ha koll på datorspelande? Finns det behov av hjälp från primärvården p.g.a. att man blir ledsen över att partnern svikit eller för att man känner sig kränkt över att inte få den löneförhöjning man anser sig vara värd? Skälen till att man kan må dåligt verkar vara oändliga. Även om man utökade resurserna avsevärt inom primärvården för att möta detta illamående finns det inga realistiska möjligheter att klara av denna anstormning. Vi måste fundera över var vi skall sätta gränserna och även, kanske ännu viktigare, bedöma var vi kan göra störst nytta med de resurser vi har. Det finns problem som inte hör hemma i primärvården och som måste hanteras på annat sätt. Vissa problem är dessutom av det slag att de knappast förändras av insatser från vården.

Boken *Må dåligt* har en intressant infallsvinkel kring den psykiska ohälsan. Det är de psykiska problemens konsekvenser som står fokus. Hur påverkar de vår vardag? Hur kan vi förändra vår situation och lära av våra erfarenheter? Psykisk ohälsa, och för den delen även hälsa, är egentligen enbart intressant när man sätter in denna i sitt sammanhang. Det är individens situation och möjligheter till att leva ett drägligt liv som är det viktigaste. Ett liv som även innefattar psykiska reaktioner som ibland kan bli svåra men som ändå kan betraktas som något av livets normala villkor.

Psykopatologi är den vetenskapliga läran om psykiska sjukdomar ur ett större perspektiv än enbart avgränsade sjukdomstillstånd. Det handlar om frågor kring vilka faktorer som bidrar till utveckling av psykiska sjukdomar men även dess konsekvenser vilket oftast egentligen är det mest intressanta. Den grundläggande teoribildningen om psykopatologi presenteras ur tre olika perspektiv; biologisk psykologi, kognitiv beteendeteori samt psykoanalytisk/psykodynamisk teori. Redan inledningsvis framhålls att man i huvudsak fokuserar på den grundläggande psykologiska teoribildningen och inte den medicinskt/psykiatriska.

Efter en ingående genomgång av de tre perspektiven följer en avslutande diskussion som på ett bra sätt sammanfattar de olika infallsvinklarna. Sammanfattningen kan vara av stort värde inte minst p.g.a. att diskussioner och uppfattningar om psykiska sjukdomar ibland kan bli något förvirrande beroende på att man har helt olika grundperspektiv. Eller möjligen enklare uttryckt – det är svårt diskutera om äpplen om man egentligen menar päron!!

Boken är inte direkt lättläst. Den kräver viss eftertanke men är värdefull för den som vill öka sitt kunnande om psykiska sjukdomstillstånd inte minst utifrån ett psykologiskt perspektiv. En psykisk sjukdom är mer än testresultat och anamnes. Det handlar om individer som lever i olika sammanhang och dessa påverkas av sin psykiska störning.

Med tanke på en ständigt ökande tillströmning av patienter med denna typ av problematik känns det som en i hög grad angelägen bok. Vi behöver mer kunskap om hur vi bäst utnyttjar de resurser vi har och vad vi ska fokusera på i våra patientkontakter.

CHRISTER OLOFSSON
Distriktsläkare

Må dåligt är en välskriven bok. Väl värd att läsa och som ger en god introduktion till psykopatologi i vardagen.



CHRISTER OLOFSSON
Distriktsläkare