

Nyskapande om orsaker till och åtgärder vid depression och ångest

Recenserad bok: Depression– det är inte bara du. Diagnos på ett omänskligt samhälle. (Originalets titel: Lost connections: Uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions).

Författare: Johann Hari. Översättning: Olov Hyllienmark.

Förlag: Svensk utgåva Bazar Förlag, 335 sidor, 2019

Den 40-årige engelske journalisten och författaren Johann Hari berättar i boken ”Depression – det är inte bara du. Diagnos på ett omänskligt samhälle” om varför antidepressiva läkemedel vanligtvis inte befriar människor från depression och ångest.

En bidragande orsak till författarens intresse för dessa frågor är hans egen livshistoria. Vid arton års ålder fick han på en resa genom Europa häftiga återkommande gråtattacker efter en brusten kärleksrelation. Han förstod att han var deprimerad. Vid hemkomsten sökte han läkare som sa att det finns vissa människor som har låga halter av en kemisk substans kallad serotonin i hjärnan. Det har nu kommit en ny generation läkemedel, selektiva serotoninåterupptags-hämmare (SSRI), som korrigerar serotoninhalten till en normal nivå. Läkaren skrev ut recept på SSRI-preparatet Seroxat till Hari. När nedstämdheten kom tillbaka fick han successivt högre doser av läkemedlet. För varje gång dosen höjdes blev han tjockare och började svettas ymnigare.

Under många år var författaren övertygad om att antidepressiva läkemedel var den enda hjälpen för honom trots att han gick hos en terapeut som tyckte anorlunda. Långt senare efter en svår livskris insåg författaren att depressionen berodde på något annat än störd hjärnkemi och började lyssna på terapeuten.

Efter tretton års bruk spolade Hari ner sina sista doser Seroxat och stod trettioett år gammal för första gången kemiskt naken i sitt vuxna liv.

Hari läste in sig på forskningsrapporter och reste under tre års tid över sex tusen mil till olika delar av världen. Han gjorde över tvåhundra intervjuer med framstående samhällsvetare och med människor som lidit av svår depression och/eller ångest.

Hari redogör för olika forskares något skilda syn på effekten av antidepressiva läkemedel. Författaren drar slutsatsen att de flesta som använder dessa läkemedel förblir, efter en inledande period, deprimerade eller ångestladdade. Det är få forskare som fortfarande hävdar att depression orsakas av låga serotoninivåer. Vissa ansedda vetenskapsmän anser att läkemedlen kan fungera för en minoritet av användarna tack vare en genuin kemisk effekt.

I sammanhanget måste man komma ihåg att det finns stora ekonomiska intressen hos läkemedelsföretagen, vilket ibland kan föra med sig vilseledande publicering och marknadsföring.

I del två av boken tar Hari i olika avsnitt upp nio orsaker till depression och ångest. Orsakerna beskrivs som förlorade länkar, att vi blivit avskurna från något.

I del tre behandlas sedan i olika avsnitt återlänkning eller antidepressiv medicin av ett annat slag.

I avsnittet avlänkad från ett meningsfullt arbete tas de två stora Whitehallstudierna upp där hälsan hos anställda i den brittiska statsförvaltningen studerades under flera decennier med den välkände folkhälsoprofessorn Michael Marmot som frontfigur. Resultaten visar att de sociala skillnaderna består av en steg med många steg, där de som står högst upp på stegen har den bästa hälsan. En karriär uppåt i graderna inom statsförvaltningen minskade i motsvarande grad risken för att utveckla depression. Ett annat resultat var att människor på samma nivå i arbetshierarkin men med olika grader av kontroll hade olika frekvens av sjukdomar. Sålunda hade anställda inom statsförvaltningen med en större kontroll över sitt eget arbete en lägre risk för depression.

I avsnittet om återlänkning till ett meningsfullt arbete berättas om en cykelverkstad i Baltimore där de anställda själva tog över verkstaden och drev den som ett kooperativ. Därigenom upplevde man sig inte längre övervakad, inte heller som en oviktig kugge utan kände att man kunde påverka och därigenom bli återlänkad till ett arbete som man själv hade valt.

I ett avsnitt framhävs att ensamheten ligger som en tjock smog över vår kultur. Ensamhet är inte främst fysisk frånvaro av andra människor utan känslan av att inte dela något betydelsefullt med någon annan. Amerikanska sociologer har i många år låtit ett urval medborgare svara på frågan: "Hur många personer kan du anförtro dig åt?" För ett antal decennier sedan var svaret tre, år 2004 var det vanligaste svaret noll. Ensamhet föregår i de flesta fall symptom på depression.

Hur kan nu återlänkningen till andra människor se ut? Författaren tar upp att vi i västvärlden har en mer individualistisk livssyn jämfört med Asiens mer kollektivistiska livssyn. I Berlin ligger i stadsdelen Kreuzberg ett område "Kotti", känt som Berlins Bronx. Hari beskriver hur invånarna där gick samman kollektivt och förde en kamp mot myndigheterna. Tack vare de gemensamma protesterna mot bl.a. hyreshöjningar frystes hyrorna. En man som varit inlåst på en psykiatrisk institution nästan hela sitt vuxna liv släpptes efter ihållande protester från invånarna som hade lyckats ordna bostad och anställning åt honom.

I avsnittet om meningsfulla livsvärden intervjuar författaren en psykolog som i studier riktade till studenter/ungdomar fann att materialistiska personer, som anser att lycka består i att äga prylar och ha status, låg mycket högre i fråga om

depression och ångest. En annan studie visade att de personer som uppnådde sina inre motiverade mål var lyckligare och mindre benägna att drabbas av depression och ångest.

En viktig faktor i detta sammanhang är reklamen som vi översköljs av idag. I storstaden São Paulo i Brasilien infördes 2007 totalförbud mot utomhusreklam. När reklamskyltarna togs bort fick människor upp ögonen för vackra gamla hus som tidigare hade dolts. Sjuttio procent av invånarna såg det som en förbättring.

I avsnittet om att återskapa framtiden anges att det i Kanada finns 196 så kallade First Nations – ursprungsbefolkningar som lyckades övervinna den europeiska invasionen. Självordsfrekvensen hos First Nations studerades. De ursprungsbefolkningar som var mest självbestämmande och hade lyckats återskapa en meningsfull kultur hade den lägsta självordsfrekvensen medan grupperna som fortfarande stod under den kanadensiska statens kontroll hade den högsta.

Vad en garanterad medborgarlön kan göra för att människor skall känna sig trygga, få mindre psykiska störningar med mera visas i en kanadensisk studie från en mindre stad Dauphin i glesbygdsprovinsen Montana i Kanada. Medborgarlönsexperimentet gjordes på 1970-talet men avbröts tyvärr efter tre år.

I slutet av boken finns nästan fyrtio sidor med noter innehållande kommentarer med instoppade referenser vilket ibland blir svåröverskådligt. Det hade underlättat läsningen med ett sak- och ett personregister samt med en speciell referenslista.

Sammanfattningsvis visar Haris bok att psykisk ohälsa i form av depression och ångest inte så mycket handlar om en kemisk obalans i hjärnan utan mer om hur vi lever våra liv i dagens samhälle.

Del två och tre är bokens stora behållning. Att lyfta fram orsaker på samhälls- och gruppnivå till depression och ångest och sedan konkretisera detta med exempel på lyckosamma åtgärder, är nyskapande. Hari blandar forskningsresultat med individberättelser vilket berikar framställningen.

Haris bok bör i Sverige läsas av alla samhällsintresserade medborgare. Socialmedicinare bör ha ett speciellt intresse för boken liksom samhällspolitiker.

*Jan Halldin,
leg läk, med dr
specialist i socialmedicin och allmän psykiatri*