

## Olyckliga i paradiset

Recenserad bok: Olyckliga i paradiset. Varför mår vi dåligt när allt är så bra?

Författare: Christian Rück.

Förlag: Natur och Kultur, Stockholm, 2020.

Det är med stort intresse jag läste en psykiatrikers reflektioner kring paradoxen att så många mår psykiskt dåligt samtidigt som vi de senaste hundra åren fått ökad livslängd, mer frihet, ökad jämställdhet och välfärd. Statistiken om framstegen är talande: Barnsödligheten var 38% år 1800 och 0,08% år 2018. Men 12% av tonårspojkarna hade 2019 fått diagnosen Adhd i Stockholm. Mer än en miljon svenskar hade hämtat ut recept på antidepressiva läkemedel. Andelen som vårdats för depression eller ångest i Stockholm fördubblades mellan 2006 och 2018, bland kvinnor i åldern 15-19 år ökade andelen som fick antidepressiva läkemedel från 2,6% till 7,2%. Nära hälften av alla sjukskrivningar sista kvartalet 2018 berodde på en psykiatrisk diagnos, men var bara 19% år 1999. I ljuset av detta borde detta område vara högt prioriterat.

Boken erbjuder spännande läsning kring omdiskuterade företeelser. Stressfrågan berörs på ett översiktligt sätt i det inledande kapitlet ”Modern life is rubbish”. Författaren konstaterar att psykisk ohälsa är ett vidare begrepp som har en bredare definition än sjukdom. En utmaning är att skilja symtom på en depressiv sjukdom och livets verkliga svårigheter. Här kunde författaren knutit an till vikten av ökad kunskap och medvetenhet om psykiska fenomen (mental health literacy).

Det påpekas att diagnosen utmattningssyndrom har svag vetenskaplig grund och att denna unikt svenska diagnos saknar starkt forskningsstöd trots betydande forskningssatsningar. Likaså belyses svårigheterna med att dra gränserna för diagnoserna Adhd och autism. Många har besvär men var skall gränsen dras för diagnos? Är det en medicinsk diagnos, ett funktionshinder eller ett sätt att vara?

Författaren formulerar sig ofta drastiskt: ”Psykiatrerna och psykologerna har ersatt prästerna, revolutionärerna och psykoanalytikerna som lidandets chefsarkitekter”. Lidandets mening ägnas ett kapitel. Lidandet är en del av livet och det är, framhåller författare, viktigt för alla lyckliga, halvt olyckliga och riktigt olyckliga i det svenska paradiset att förstå vilka förklaringar till psykiskt lidande som har betydelse och vilka som är myter. I kapitlet ”Vad beror psykisk ohälsa på?” ger författaren sin syn på vilka förklaring som har forskningsstöd. Vår genetiska kortlek blandas med mångfacetterade livshändelser och våra förväntningar på livet. Vi kommer alltid vara lite olyckliga i paradiset. Det är viktigt att acceptera vanligt lidande, ”själens skrubbsår”, och inse vad som orsakas av psykiatriska tillstånd, ”själens benbrott”, som vi kan söka behandling för.

En utmaning är att göra sjuka friska utan att göra friska sjuka. Det vanliga lidandet, känslan av frustration, verkar inte nämnvärt påverkas av att samhället

blir rikare eller det ökade utbudet av behandlingar inom sjukvården. Måhända, framhåller författaren, behöver de som mår dåligt hjälp av andra än sjukvården.

Kommer vi att vara olyckliga i paradiset för evigt? Boken ger en rad råd som tål att diskuteras. I denna lilla bok, som skrivits av en reflekterande professor i psykiatri, ges en bra jordmån för fortsatta samtal om centrala livsfrågor. Sett ur ett socialmedicinskt perspektiv kunde den fördjupas när det gäller förståelsen av betydelsen av att komplettera individperspektivet med ett socialt och samhällsligt perspektiv. Men boken är väl läsvärd och kan bidra till att krossa myter om psykisk ohälsa.

*Charli Eriksson, Professor emeritus*