



Pandemi, uteblivna glädjeytringar och psykisk ohälsa

Pandemin som snart har varat i ett år har skördat offer. En och en halv miljoner människor runt om i världen har dött och i runda tal 65 miljoner insjuknat. Beslut om restriktioner som myndigheter och politiker fattat för att skydda oss mot covid-19 utgör samtidigt en risk för att drabbas av allvarlig psykisk ohälsa. Arrangemang och evenemang avsedda för glädjeytringar som kan hålla den psykiska ohälsan på avstånd har blivit en bristvara.

I media runt om i världen har det rapporterats om människor som tagit sina liv i spåren av Coronaepidemin. Några exempel:

- *En 19-årig servitris i England tog livet av sig på grund av rädslan för isoleringens ”psykiska hälsoeffekter”.*
- *En 66-årig man med cancer hängde sig på ett sjukhus i New York City efter att ha testats positivt för coronavirus.*
- *En man i Illinois fruktade att han och hans flickvän fått coronaviruset. Han sköt sin flickvän och tog sedan sitt eget liv.*
- *En 36-årig man från Bangladesh tog livet av sig för att han och människorna i hans by trodde att han var smittad med COVID-19.*
- *En chef vid en akutmottagning på ett sjukhus i New York begick självmord för att hon inte stod ut med det enorma lidande och död som hon bevittnade när hon tog hand om coronapatienter.*
- *Thomas Schäfer, 54, som var finansminister i tyska delstaten Hessen, hittades död på ett järnvägsspår. Polisen konstaterade självmord. Hans chef, ministerpresident Volker Bouffier, kopplade självmordet till Coronapandemin. ”Oron blev för överväldigande”.*
- *En 24 årig kvinna från Belgien hade just öppnat egen frisersalong när pandemin slog till. Efter det att Belgien gått in i en stängning och företaget gått i konkurs tog hon sitt eget liv.*



Vi uppmanas att inte träffa eller umgås med andra än dem vi lever med, hålla avstånd och vara noga med handhygien. I flera länder ställs även krav på att bära ansiktsmask i offentliga miljöer. Källa: <https://svenska.yle.fi/artikel/2020/05/14/manchuriska-pesten-populariserad-munskydden-som-svar-pa-epidemier#&gid=0&pid=39-6760765ebd3308892ed>

Redan i pandemins inledningsskede höjdes ett varnande finger för att den kan leda till att fler kommer att ta sitt eget liv. Psykologtidningen hade rubriken: ”Forskare befarar en ökning av självmord”. Organisationen SuicideZero var också tidigt ute. Man fruktade att det fanns en uppenbar risk att självmorden skulle öka.

Före sommaren kom rapporter om att samtalen till ”Självmordslinjen” under april månad ökat med 60 procent jämfört med samma period 2019. Det kom också larm från Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH). Även SOS alarm märkte av oron genom att antalet samtal med hot om att ta sitt eget liv ökade.

Ett ytterligare exempel är rapporten från PREVIA som visade att frånvaro från jobbet under hösten på grund av psykiska ohälsa aldrig tidigare varit så hög. En femfaldig ökning sedan motsvarande period 2019. Liknande larm rapporterades från en mängd länder runtom i världen.

Vi vet att pandemier kan ge upphov till en ökning av självmorden. Så var det när spanska sjukan härjade under åren 1918 – 1920. I Sverige ökade då antalet män som tog sina liv från och med 1918 och framåt efter att under några år minskat kraftigt. Fram till och med 1921 ökade självmorden för män med 60 procent.

Även SARS-utbrottet i Hongkong 2003 förde med sig en ökning av självmord, främst bland äldre.

Runt om i världen har pandemin fört med sig beslut om inskränkningar av varierande slag som förbud mot folksamlingar, stängning av kyrkor, krogar och nöjeslokaler. Vi uppmanas att inte träffa eller umgås med andra än dem vi lever med, hålla avstånd och vara noga med handhygien. I flera länder ställs även krav på att bära ansiktsmask i offentliga miljöer.

Pandemin har också inneburit att världsekonomin kommit i gungning och arbetslösheten ökat kraftigt.

Det är känt sedan tidigare att ensamhet och social isolering är riskfaktorer för självmord och depressioner. Det är också väl dokumenterat att självmord tenderar öka under ekonomiska kriser. Så var det under depressionsåren i början av 1930-talet. Och så var det under finanskrisen 2008 och några år framåt. De som då drabbades hårdast var de som förlorade sina jobb, fick gå från hus och hem och drog på sig stora skulder. Man uppskattade att under krisåren ökade antalet självmord inom EU, Kanada och USA med 10 000 personer.

Självmord

Det finns få observationer och studier som visar om självmorden har ökat eller minskat under det här året jämfört med tidigare. Sammantaget är data som redovisats motstridiga eller svårtolkade. Ett problem är att få länder redovisar aktuella data utan rapporteringen om självmord är fördröjd.

Socialstyrelsen redovisade nyligen data för perioden februari till juli som inte visade på någon ökning alls av självmorden utan snarare på en liten minskning. Men i samma andetag skriver man att siffran för det första halvåret är osäker då det kan finnas en eftersläpning i registreringen.

En undersökning från Japan visade att antalet självmord var lägre under den inledande fasen av pandemin än vad den var under de tre föregående åren. Men i ett senare skede ökade de och översteg de tre föregående årens. Med andra ord. Initialt en minskning men i ett senare skede en ökning. Ökningen gällde framförallt för unga kvinnor. Samtidigt ökade arbetslösheten inom de branscher som dominerades av kvinnor som hade osäkra anställningar. Det var också mot dem som de ekonomiska effekterna av pandemin slog hårdast.

Japan är en av de få länder som publicerar aktuella siffror om självmord. Nyligen offentliggjordes siffror för oktober som visade på en dramatisk ökning. För kvinnor med drygt 80 procent jämfört med samma månad föregående år. Självmorden bland män ökade med lite drygt 20 procent under samma tidsperiod. Kanske är detta en liten fingervisning om vad som väntar även i många andra länder.

En norsk studie som nyligen publicerats i *Acta Psychiatrica Scandinavia* visade att färre norrmän tog sitt liv under perioden mars till och med maj i år jämfört med motsvarande period under de fem föregående åren. Författarna spekulerar i om det möjligen kan vara så att storskaliga kriser på kort sikt ökar den sociala sammanhållningen och som gör att människor som annars marginaliseras får mer socialt stöd. Egna problem kan också te sig mindre allvarliga med tanke på att man delar dem med så många andra. En möjlig förklaring som författarna också tar upp är besluten om förebyggande insatser som sjuösattes efter nedstängningen i Norge i mars.

En studie från Australien som publicerats i tidskriften *The Lancet Psychiatry* visade inte heller på någon ökning av självmordstalet under perioden februari till augusti jämfört med månadsgenomsnittet för åren 2015 till och med 2019. Visserligen bedömdes ett antal fall ha att göra med pandemin. Och man spekulerade i om de negativa effekterna av pandemin kan vara fördröjda, som det kan vara vid naturkatastrofer, eller att självmordstalen var på väg ner men att pandemin satte stopp för fortsatt nedgång.

Det finns också data från det inledande skedet av pandemin, visserligen osäkra, som pekar åt ett annat håll. Från Finland rapporterades en fördubbling av antalet självmord i ett område i inre Finland under mars och april. Under hösten rapporterades om en ökning i Italien.

Självordsförsök och psykisk ohälsa

I Socialstyrelsens rapport för det första halvåret framgår att varken självmordsförsök eller psykisk ohälsa ökat. Men något kan ha hänt under hösten för helt nyligen rapporterade Radio Värmland om en dramatisk ökning av barn- och unga som sökt akut till barn- och ungdomspsykiatri (BUP). Läget är jätteallvarligt, säger verksamhetschefen för BUP. Det handlar om svåra fall som självmordsförsök, svåra självskadebeteenden, depressioner och ätstörningar.

Självordstankar och allvarliga psykiska problem

En amerikansk studie som genomförts av The Centers for Disease Control and Prevention visade att antalet som funderade på självmord hade fördubblats under hösten jämfört med hur det var 2018. Var fjärde ung människa hade i den amerikanska undersökningen funderat på att ta sitt liv. Studien visade också på en mycket kraftig ökning av ångest och depression.

En longitudinell studie som publicerats i *British Journal of Psychiatry* som utförts av forskare vid universitetet i Glasgow visade att självmordstankar ökade under "lock-down", särskilt bland unga vuxna, kvinnor och socialt och ekonomiskt utsatta.

En studie gjord vid Universitetet i Oslo visade att ångest- och depressionssymptom hos vuxna nästan tredubblats under pandemin. Forskarna undersökte vad som gällde de tre första veckorna när smittan tilltog. Värst drabbade av ångest- och depressionssymtom var yngre kvinnor och arbetslösa.

Är samhället rustat?

Inskränkningar i rörelse- och mötesfrihet med avsikt att förhindra spridning av smitta har inneburit att andra riskfaktorer för psykisk ohälsa satts i rörelse.

Frågan som många ställer sig är om självmorden och den psykiska ohälsan



Vi behöver musiken, dansen, sången, karnevalen och festen för att inte drabbas av depressioner och nedstämdhet, hävdar den amerikanska författarinnan Barbara Ehrenreich i sin bok Karnevalsyra. Källa: https://www.youtube.com/watch?v=8GyR38YnGPs&list=RDlBzl_YugPwU&index=6

kommer att minska eller öka? Under pandemins inledande skede tycks dock ingen ökning ha skett. Men flera bedömare varnar för en ökning om pandemin blir långvarig. Man hänvisar då till fördröjda effekter av en kombination av riskfaktorer som ensamhet, social isolering, ekonomisk utsatthet och arbetslöshet.

Restriktionerna har gjort att tillgången till kollektiva glädjehöjande aktiviteter och manifestationer avsevärt försvårats. Nöjeslokaler där man kan roa sig har stängts. Att gå på dans, konserter, teater, bio som är till nöje och glädje för så många samt bjuda in till fest har pandemin satt stopp för. Kyrkorna är mer eller mindre stängda. Och idrottspubliken får nöja sig med att sitta framför TVn. Glädjetjuten uteblir. Och livet riskerar bli tråkigt och deppigt.

Vi behöver musiken, dansen, sången, karnevalen och festen för att inte drabbas av depressioner och nedstämdhet, hävdar den amerikanska författarinnan Barbara Ehrenreich i sin bok "Dancing in the Streets: A History of Collective Joy" (svensk titel Karnevalsyra). Hon skriver:

– Vid festligheternas höjdpunkter stiger vi ut ur våra tilldelade roller ... in i en kortvarig utopi som präglas av jämlikhet, kreativitet och ömsesidig kärlek.

Naturligtvis vet vi inte vad som väntar runt hörnet. Men frågan är hur det står till med beredskapen vid en eventuell ökning av psykisk ohälsa och självmord. Hur väl rustat är samhället för att möta och mota en eventuell ökning?

*Bengt Starrin, Professor emeritus
Bengt@Starrin.nu
www.starrin.nu*