



# I AM FOR U

HJÄRNAN & DEN PSYKISKA HÄLSAN



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



# PSYKISK OHÄLSA

## Psykisk hälsa/ohälsa – vad, i ett västerländskt perspektiv, handlar detta om i oss?

Sverige är ett paradoxernas land. Ett på alla sätt modernt I-land, med de flesta mått mätt ett av de rikaste länderna i världen – på 16:e plats bland världens 195 länder. Vi har inte varit i krig på 200 år, vi har haft demokrati med lika rösträtt i 100 år – och så vidare.

*Vi borde må bra. Hur kommer det sig att så många mår så dåligt psykiskt i Sverige idag?*

Under 2020 tog den svenska föreningen för psykisk hälsa – [Mind](#) – emot mer än 83 000 samtal via sina olika stödlinjer – 10 samtal i timmen, varje dag året runt. Psykisk ohälsa i form av olika psykiska besvär och psykiatriska tillstånd är idag de allra vanligaste orsakerna till långvarig sjukskrivning i Sverige. Den psykiska ohälsan kostar samhället mer än någon annan av våra stora folksjukdomar.

Hur blev det så här – och vad är psykisk ohälsa?

Psykisk *hälsa* – när vi börjar i den änden av spektrum, definieras av [WHO](#) som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande, där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är med andra ord inte detsamma som enbart frånvaro av psykisk sjukdom.

[Psykisk ohälsa](#) – som inte är lika lätt att definiera och ger över tio miljoner Google träffar, är ett brett övergripande samlingsbegrepp för alla former av psykiskt illamående. Det löper från lindriga psykiska tillstånd som lättare ångest och nedstämdhet till allvarliga tillstånd som schizofreni, bipolär sjukdom och olika funktionsnedsättningar, typ autism och allvarlig ADHD.

Alla kan må psykiskt dåligt ibland och det kan variera genom livet. Det finns många orsaker till psykisk ohälsa och det saknas idag fortfarande mycket kunskap i ämnet. I Sverige ser man exempelvis att psykisk ohälsa ökade med 50 % bland unga mellan [2009-2019](#), framför allt hos unga tjejer. De som är unga nu är den första generationen som fullt ut växer upp i det moderna informationssamhället.

Ständigt uppkopplade, alltid fullt upp med upplevelser, för lite sömn, höga sociala krav m.m. gör att unga hjärnor inte får tillräcklig återhämtning och många unga upplever en tydligt ökande stress, med sömnsvårigheter, huvudvärk, ångest och olika svårigheter att hantera vardagen. Allt fler unga får idag antidepressiva läkemedel utskrivna, i synnerhet unga kvinnor. Dessutom vårdas allt fler unga inom den psykiatriska slutenvården.

Samtidigt är vi alla olika känsliga inför livets påfrestningar – och psykisk hälsa/ohälsa kan dessutom, enligt vissa forskare faktiskt förekomma samtidigt, i en och samma individ. Den psykiska ohälsan kan handla om stress, oro, ångest, sorg, depression, självskadebeteenden, psykos och vanföreställningar, beroenden, ätstörningar, självmordstankar m.fl. Psykisk ohälsa, som kan påverkas av både arv och miljö – allt det som formar oss till människor – är ett samlingsbegrepp för olika, ibland lite diffusa psykiska besvär – och specifika psykiatriska tillstånd.

*Psykiska besvär* som kan handla om nedstämdhet, oro eller sömnbesvär, kan uppstå till följd av olika vanliga påfrestningar och är ofta övergående, över tid släpper de, normalt sett, av sig själv. Ihållande och svårare psykiska besvär innebär större svårigheter att klara av vardagen.

*Psykiatriska tillstånd* som är mer komplexa handlar om diagnosticerad psykisk ohälsa. Dessa tillstånd delas in i psykiska sjukdomar, syndrom och olika *neuropsykiatriska funktionsnedsättningar* – NPF. Psykiska sjukdomar och syndrom kan handla om depression, ångestsyndrom, utmattningssyndrom, skadligt bruk och beroende av alkohol eller droger. Det kan handla om bipolär sjukdom och olika psykossjukdomar. Exempel på NPF är ADHD och Autismspektrumsvandrom.

## **Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm**

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Den egna upplevda psykiska hälsan spelar stor roll för livskvaliteten, oavsett var vi bor, inte bara i Sverige. I både hög- och låginkomstländer över hela världen så utgör psykisk ohälsa ett stort och växande problem – idag upp mot 13 % av den globala sjukdomsburden – men bara 1-2 % av många länders sjukvårdsbudgetar. I höginkomstländer som Sverige kan upp mot 50 % av alla med psykisk ohälsa få tillgång till effektiva behandlingar. I resten av världen kanske bara 25 %. I stället marginaliseras dessa grupper ytterligare, hamnar i olika former av utanförskap och får sina mänskliga rättigheter kränkta på alla möjliga sätt. Det blir en nedåtgående spiral: Personer som lever i fattigdom har en högre risk för att drabbas av psykisk ohälsa, och personer med psykisk ohälsa får svårt att ta sig ur fattigdom...

## **Diagnos:**

Det finns internationellt satta kriterier för att få en diagnos med allvarlig psykisk ohälsa. Ett sådant diagnosystem är WHO:s *International Classification of Diseases*, vilket är det som används inom den svenska vården. Ett annat internationellt utbrett diagnosystem är DSM – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, som ges ut av *American Psychiatric Association*.

För att ställa diagnos hos en läkare eller annan behandlare går igenom vilka besvär man upplever och vad som kan ha orsakat dem. Olika frågeformulär ska fyllas i, där man får svara på frågor om upplevd livskvalitet, stress, om man känner sig deprimerad eller har ångest, ens sömnkvalitet m.m. Det görs en kroppslig undersökning, där man bland annat får lämna blodprov, för att utesluta att det finns några andra underliggande sjukdomar bakom symtomen. Utifrån svar och testresultat bedöms sedan hur man mår och vilken hjälp man kan behöva få.



I Sverige är 1,7 % av befolkningen i arbetsför ålder sjukskriven för någon form av psykiatrisk diagnos, och en allt större del av sjukfrånvaron är idag kopplad till det som kallas **stressrelaterad psykisk ohälsa**. Detta har skett successivt under de tre senaste decennierna, där dessa diagnosers andel av den längre sjukfrånvaron har ökat från 13 till 45 % bland kvinnor och från 16 till 33 % bland män.

**Behandlingen** – När du har fått din diagnos så tar behandlingen vid, och i Socialstyrelsens riktlinjer från 2017 så står att: *Vuxna med depression och ångestsyndrom ska behandlas i huvudsak med antidepressiva läkemedel och olika former av psykologisk behandling*. Psykologisk behandling är ett samlingsbegrepp för flera vetenskapligt beprövade behandlingsmetoder. Psykoterapi. KBT – Kognitiv beteendeterapi och psykodynamisk psykoterapi – PDT, är de vanligaste. Dessa behandlingsmetoder används vid exempelvis depression, ångestsyndrom, personlighetssyndrom, självskadebeteende m.fl.

Idag behandlas över en miljon människor i Sverige med antidepressiva läkemedel, detta trots att socialstyrelsen har fastställt att den bästa och mest effektiva behandlingen för de flesta depressions-

och ångesttillstånd är psykologisk behandling via psykoterapi. Det pågår en intensiv debatt för och emot på detta område, varför det är som det är osv.

**Prognosen** – Under 2020 tog som ovan nämnt, MIND emot 83 000 samtal kopplade till psykiska besvär och psykiatriska tillstånd – de vanligaste orsakerna till långvarig sjukskrivning och som står för 70 % av kostnaderna för sjukfrånvaro i Sverige. 41 % av alla vuxna uppger att de har psykiska besvär, i form av ångslan, oro eller ångest – och siffrorna är i ökande. Under 2010-talet steg antalet patienter med psykiatriska diagnoser med 50 %.

Antalet barn och unga som fått vård inom BUP för depression eller ångestsyndrom tredubblades mellan 2006-2019 och i februari 2022 skrev 250 psykologer, som arbetar eller arbetat på BUP, en [debattartikel i SvD](#) där de beskrev den svenska barn- och ungdomspsykiatrin som både rejält underbemannad och bristfälligt organiserad. De hävdade att många av de svårast sjuka barnen inte får någon stadig hjälp. Att många psykologer bär på daglig etisk stress över att veta vad patienterna behöver men inte kunna erbjuda det – att verkligheten handlar om att ”släcka allt svårare bränder”.



En miljon människor i Sverige äter, som nämndes ovan, någon form av antidepressiv medicin. Enligt MIND.s rapport från 2020 har cirka 15 % av befolkningen någon form av psykiatriskt tillstånd, och 3 % 300,000 personer, övervägde det året att ta sina liv. Man ser idag effekter i många länder. [Forskare i Australien](#) har exempelvis räknat ut att pandemin rejält har spätt på den psykiska ohälsan globalt.

Dess effekter påverkade och ökade antalet allvarliga depressionsfall med 76 miljoner. I en stor [amerikansk studie](#) från 2022 med 153,000 deltagare som testat positivt på covid-19 under 2020 och sen följdes under ett år efter det så kunde forskarna se detta även där. De med covid-19 löpte 60 % högre risk att drabbas av olika former av psykisk ohälsa, jämfört med dem som inte haft covid-19.

**Kostnader** – Enligt MIND uppskattas de totala samhällskostnaderna för psykiska sjukdomar till cirka 170 miljarder/år, vilket är den största kostnadsdelen för alla sjukdomar i Sverige. Enligt en statlig utredning räcker dock inte detta belopp till på långa vägar, utan är alldeles för lågt tilltaget. I [SOU 2018:90](#) står det på sidan 16: *Under 2015 stod kostnader för psykisk ohälsa, direkt och indirekt, för nästan 5 procent av Sveriges bruttonationalprodukt (BNP).* 2015 så var Sveriges BNP drygt 4,700 miljarder. Den psykiska ohälsan kostade Sverige med andra ord redan då cirka 235 miljarder – och kostnaderna ökar varje år. Försäkringsbolaget Skandia har uppskattat att kostnaden för den psykiska ohälsan till 2030 kommer att ha ökat till cirka [345 miljarder/år](#).

Sverige befinner sig tyvärr i allt för gott sällskap internationellt. Nästan en miljard människor globalt, inklusive 20 % av alla barn, lider av psykisk ohälsa idag. Till en årlig kostnad av mer än 1,000 miljarder dollar.

### **Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?**

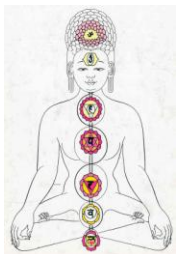
Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten och att sätta in människan och hennes förmåga i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna. Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår.

På [1177](#) kan man läsa att det finns många olika orsaker till psykisk ohälsa. Att vi alla är olika känsliga för livets påfrestningar under livet, exempelvis stress, oro, ångest och sorg. Den psykiska ohälsan kan påverkas av både arv och miljö. Dels det genetiska, det medfödda, och egenskaper som man fått med sig från sina föräldrar. Miljön är det som påverkar utifrån, under uppväxten och i livet just nu. Arv och miljö formar gemensamt oss till dem vi är.

**Känslomässigt [ser forskarna idag](#)** hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

**Energitänk & psykisk ohälsa.** Holistiskt sett så kopplas psykisk ohälsa samman med känslor av djup besvikelse, svek, misslyckanden, ilska – som vänds inåt – och olika trauman, exempelvis förlusten av en närstående. Man känner sig hjälplös, vilseledd, förvirrad, utmattad och upplever att livet, allt mer glanslöst och utsiktslöst – förlorar sin mening. Man sitter fast i ett hål, ett inre mörker, och hittar inte ut.



**Yogiskt** sett är psykisk ohälsa alltid kopplad till tidiga präglingar, obalanser i dina nedersta tre chakran – rotchakrat (oro, otrygghet), sexualchakrat (rädslor, skuld) och magchakrat (perfektion, för mycket, för hårt). Dessa tre leder upp in i hjärtchakrat (brist på kärlek). Även kronchakrat högst upp är involverat vid psykisk ohälsa. Alla dessa chakran behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till psykisk ohälsa.

**Ayurvediskt** sett, eftersom psykisk ohälsa involverar många olika typer av obalanser, från ADHD till depression, så är olika doshor involverade i olika former av psykisk ohälsa. Det finns mycket att läsa om detta på nätet. En sajt som tydligt visar detta är [Dabur.com](#).

## Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige där man i forskning tittat på psykisk ohälsa och yoga har man även sett positiva effekter på detta. Läs [HÄR](#) om olika svenska yogastudier, bland annat om en studie på primärvårdspatienter med psykisk ohälsa vid Nora Vårdcentral. En internationell sökning på yoga och meditation vid psykisk ohälsa i den amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt mer än 7,000 träffar med publicerade studier, när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *mental illness*. Ayurveda kopplat till samma sökord ger ytterligare flera hundra träffar i Medline.



# YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

FÖR PSYKISK HÄLSA

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

**Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.**

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

## En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

## En övning

[Ryggflex på alla fyra - Katt & Ko](#)

[Sat Kriya](#)

## En meditation

[Chakra Thorus](#)

## Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Chakrabalans - H5](#)

[Ayurvedisk Balans - I1](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-programmen

[Alla Chakra - C4](#) eller någon annan av C-programmen

[Hjärta - L1](#)

## Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Kursen BASIC - valfritt pass, 75 min](#)

## En kurs

[Hjärta - Human Energy - 7 st 45 min pass](#)

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)



**LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!**