

Att förstå psykos och schizofreni

Vi lär oss allt mer om psykisk ohälsa. Pebbles Karlsson Ambrose har läst en bok där författarna verkligen har viljan att förstå varför vissa människor hör röster och har föreställningar om verkligheten som andra inte delar.

Att förstå psykos och schizofreni

ISPS Sverige och Dualis förlag

Redaktör: Anne Cooke

Den här rapporten finns utgiven på engelska och nu även på svenska genom ISPS Sverige. ISPS står för [International Society for Psychological and Social Approches to Psychosis](#).

Boken har den ambitiösa viljan att förstå varför vissa människor hör röster och har föreställningar om verkligheten som andra inte delar. Här framförs idéer om hur psykos och schizofreni kan uppstå och konkreta förslag på hur man kan hjälpa de som lider av sin psykiska sjukdom. Fakta blandas med intervjuer av människor med egen erfarenhet vilket gör boken rätt lättläst trots sitt tunga ämnesval. Kritiken mot psykiatrin är ibland hård men det finns även exempel på sådant som vården har gjort rätt så att människor mått bättre.

Boken är indelad i fyra delar. I den förstaresonerar man kring hur psykoser uppstår och om hur vanliga de är. I England tror man att cirka 10 procent har haft upplevelser som de inte kan förklara eller som uppfattas som konstiga av andra. Eftersom vetenskapen inte riktigt förstår vad exakt det är som händer i hjärnan vid en psykos finns inte alla svar, men det finns mycket erfarenhet som tyder på att de kan utlösas av traumatiska händelser. Inte bara som direkt resultat av en mycket svår upplevelse utan även som reaktion på något som hänt för länge sedan, till exempel i barndomen. Det spekuleras

också kring alla dem som har psykosnära upplevelser som aldrig söker hjälp hos psykiatrin, de som tycker att deras röster eller egen verklighet är något positivt, som bidrar till välbefinnandet.

Den andra delen handlar då om oss som upplever att den här typen av idéer är plågsamma. Vi som inte kan med att våra sinnen spelar oss spratt och tycker att vi är manipulerade på sätt som vi inte vill vara med om. Vi som är rädda och lider. I den här delen pratas det en del om biologin i våra hjärnor och än mer om hur våra livserfarenheter påverkar oss.

Den tredje delen handlar om behandlingsformer, självhjälp och om annat som kan lindra. Eftersom det inte finns en "bot" mot psykoser så tar man upp den kunskap som finns ungefär så här långt och som helt enkelt testats ut under lång tid. Det talas om medicinering, terapi och om livsstilsförändringar för oss patienter. Eftersom alla är olika finns exempel bland de intervjuade som har blivit hjälpta av en av dessa tre variabler medan andra tycker att man ska kombinera alla tre.

Den fjärde och sista delen handlar om vad som kan göras annorlunda och den riktar sig nästan uteslutande till personer som arbetar inom psykiatrin. Det är fina reflektioner, som att alla borde försöka att sluta tänka "vi" och "dom" i behandlar- och patientrelationer och om att bekämpa de fördomar som finns inom vården mot psykospatienter.

Det fanns många bra och intressanta tankar i den här boken även om den är skriven på ganska torr prosa. Men språket är ändå rätt enkelt, rakt och lättförståeligt i sitt krusidullösa utformande. En tanke som jag tyckte bar vidare till något viktigt var till exempel "kontinuummodellen". Enligt den kan man tänka sig att extrem misstänksamhet, den som kallas paranoia, är en förlängning av den misstänksamhet som vi alla har. Vissa människor är mer oroliga än andra. Och i vissa situationer är det bra att vara extra vaksam, till exempel om man går hem ensam på natten. Då kan man också bli

lättskrämmande än annars. Det finns ingen enkel skiljelinje mellan "psykisk hälsa/normalitet" och "psykisk sjukdom/abnormalitet" och vi rör oss alla fram och tillbaka mellan dessa ytterligheter under en livstid. Det är inte helt enkelt, och dessutom kulturbetingat, att säga vid vilken punkt det är dags att sjukdomsförklara ett beteende.

Det finns många som har en idé om att schizofreni är en sjukdom som orsakas av våra erfarenheter och ångest, men den kanske inte är helt sann. Men är det händelser, känslor och tankar som åsamkar oss smärta? Man får ju oftast en diagnos utifrån symtom och de egna upplevelserna. I boken hänvisas till Dr. Thomas Insel, chef för National Institute of Mental Health i USA, som säger att svagheten i nuvarande diagnostiska modell är bristen på validitet. Kanske är inte schizofreni en hjärnsjukdom som existerar som sådan i naturen? Även om man är överens om denna definition betyder det inte att den faktiskt finns och man gör en jämförelse med ordet "enhörning". En term som beskriver något vi alla känner till, men som i verkligheten inte existerar.

Jag tycker själv att en diagnos har hjälpt mig till rätt behandling och vård, men ur en forskningssynpunkt kan faktiskt diagnostiken leda fel om man verkligen vill hjälpa den här typen av patienter. Jag tror att det är många yttre faktorer som samverkar när människor utvecklar psykoser och en del av svaren går att hitta i biologin. Att bara se till patientens inre liv begränsar, tror jag.

Boken är intressant och bra på många sätt och det verkar finnas märkbart många likheter mellan psykiatri i England och i Sverige när det gäller just vården av psykospatienter. Men jag tycker att synen på medicinering är väl hård, även om patienter som svarat positivt på sådan även får säga sitt i boken. Att många patienter, som mår bra av psykofarmaka, ofta blir ifrågasatta och kritiserade för detta väl tas inte upp alls. Jag delar däremot idén om att medicinering, om den behövs, endast borde komplettera övriga insatser som man kan

göra för oss med psykossjukdomar.

Pebbles Karlsson Ambrose

[Läs Pebless blogg här.](#)