För ett liv i hygglig balans

Dansa mjukt med tillvaron, Om mening, mod och möjligheter av **Anna Kåver** handlar om psykisk hälsa och ohälsa. Och om hur vi kan tänka och agera för att få ett liv i hygglig balans. Här finns ingenting nytt eller revolutionerande. Men ändå några saker som kan vara värda att både uppmärksamma och upprepa.

Författaren konstaterar att media gärna riktar sin uppmärksamhet mot ohälsa, att den ökar, går ner i åldrarna och att folk mår allt sämre. Hon menar att vi borde tala mindre om ohälsa och mer om psykisk hälsa. Lyfta fram att de flesta mår bra. Att livet visserligen inte är en dans på rosor och att en naturlig del av livet är att bli ledsen, nedstämd, uppgiven och frustrerad när vi utsätts för de påfrestningar som livet medför.

Hon diskuterar begreppen psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykisk sjukdom. Och konstaterar att psykisk ohälsa numera används brett och ofta inkluderar både psykisk sjukdom och psykiska reaktioner på livets motgångar. Många bekymmer behöver ingen diagnos. Men när det gäller psykisk sjukdom behövs, enligt dagens sätt att se, diagnoser för att man ska få hjälp. Den hjälp som erbjuds är oftast förskrivning av antidepressiva eller ångetdämpande läkemedel. Att förskriva medicin är ofta lättare och billigare än att få åtkomst till alternativa behandlingsmetoder, säger Anna Kåver.

En radikal idé, menar hon, skulle kunna vara att helt och hållet befria vården från diagnostisering. Att inte dela in människor i sjuka och friska. Behandlingspersonal inom vården skulle fokusera mindre på diagnoser och mer på att hjälpa patienten att se möjligheter och hitta balans i livet. Att öva på självtillit, mod, att våga ta risker och att be om hjälp när man behöver. Hon betonar också handlingens betydelse för välbefinnande. Att vara aktör, att göra.

Vikten av att göra, att våga och att be om hjälp känner jag väl igen från Fontänhusens verksamhet. Så jag håller med författaren. Att se det friska, ge bekräftelse och vara tillsammans är i hög grad hälsofrämjande.

Anna Kåver är psykolog och psykoterapeut och har tidigare gett ut böcker inom området psykisk hälsa.

Gun-Lis Angsell

Dansa mjukt med tillvaron
Om mening, mod och möjligheter
Anna Kåver
Natur & Kultur

Anna Kåver

Dansa mjukt med tillvaron

Om mening, mod och möjligheter

NATUR & KULTUR