



I AM FOR U

PSYKISK-EMOTIONELL HÄLSA



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa

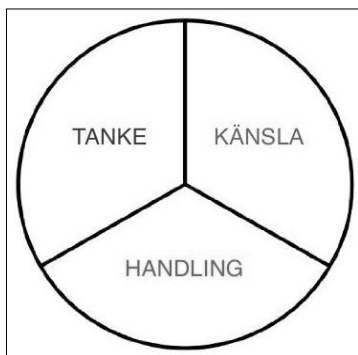


PSYKISK-EMOTIONELL HÄLSA

Psykisk och emotionell hälsa

Dessa aspekter av hälsan är oerhört viktiga. Känslomässig förståelse och förmågan att kunna hantera egna och andras känslomässiga uttryck är centrala för vår psykiska hälsa. Sociala och känslomässiga kompetenser är viktiga för vänskapsband och andra nära relationer, att kunna bemöta konflikter som naturligt uppstår i olika sociala situationer osv.

Det finns en fin metafor för dessa två begrepp. Vi kan se psykisk/mental hälsa som hela havet och emotionell hälsa som dess vågor. Det första innehåller allt, har en enorm omfattning och täcker in en stor del av allt vi är. Vågorna ger rörelse, känsla och riktning. Det är två element, vart och ett med sin egen dynamik. De delar gemensamma element men det finns nyanser som skiljer dem åt – och förr eller senare, kommer vi alla behöva hantera, mentala *och/eller* emotionella problem i våra liv.



Tanke – Känsla – Handling: Dessa sfärer går hand i hand. Det gäller bara att veta och kunna särskilja tankar och känslor, vad som är vad – och hur jag på ett balanserat sätt ska agera.

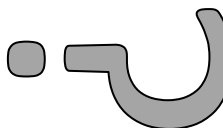
Traditionellt har vi, inte minst genom hela skoltiden blivit lärda att tänka och handla rationellt, läsa, räkna, förstå – där känslor inte varit så viktiga i vår personliga utveckling. Samtidigt är det entydigt, även dokumenterat i forskning, att känslorna påverkar oss, både fysiologiskt, psykologiskt och beteendemässigt. Emotionell hälsa är helt central för det egna välbefinnandet.

Psykisk hälsa handlar om processer i hjärnan, hur vi tänker, där våra olika sätt att tänka och bearbeta verkligheten ger en direkt koppling till vår mentala hälsa. Om dysfunktionella mentala tillvägagångssätt upprätthålls över tid så kan mentala problem, psykisk ohälsa uppstå. God mental hälsa handlar bl.a. om att kunna fatta beslut och tänka på lösningar i livets olika situationer.

Emotionell hälsa innebär att jag är medveten om mina känslor och jag förstår dem. Känslor är det vi upplever direkt efter att ha känt en emotion. Hur reagerar jag? Vad är det som får mig att reagera som jag gör? Rädsla? Osäkerhet? God emotionell hälsa innebär att jag är i kontakt med mina känslor och kan identifiera dem. Man vet att bra hantering av och förståelse för känslor stärker vårt välbefinnande. Det kan vara väldigt svårt att uttrycka känslor i vissa situationer, säga vad vi tycker, men för att kunna vara sant lyckliga i oss själva, så behöver vi kunna kommunicera, tydligt och respektfullt med andra, empatiskt uttrycka känslor och lära sig säga "nej" när det är nödvändigt.

God sömn och avspänning är fundamental för alla former av hälsa. Så sov gott – och hitta ögonblick varje dag där du kan slappna av eller meditera.

Så, vad händer när jag inte klarar av att hantera livet





PSYKISK OHÄLSA

Psykisk ohälsa – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för typ av obalans?

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.

Hur kommer det sig att så många mår så dåligt psykiskt i Sverige idag?

Under 2021 tog den svenska föreningen för psykisk hälsa – [MIND](#) – emot mer än 83 000 samtal, enbart till sin självmordslinje – 10 samtal i timmen, varje dag året runt. Psykisk ohälsa i form av olika psykiska besvär och psykiatriska tillstånd är 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* – om 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 Autismspektrumsyndrom.

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 man 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 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. Psykiska besvär och psykiatriska tillstånd, de vanligaste orsakerna till långvarig sjukskrivning 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.

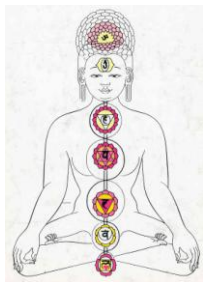
På [1177](#) kan man läsa att det finns många olika orsaker till psykisk ohälsa. Att vi alla är olika känsliga för livets påfrestningar under livet, exempelvis stress, oro, ångest och sorg. Den psykiska ohälsan kan påverkas av både arv och miljö. Dels det genetiska, det medfödda, och egenskaper som man 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 kan känna sig hjälplös, vilseledd, förvirrad, utmattad och upplever att livet, allt mer glanslöst och utsiktslöst – förlorar sin mening. Man sitter fast i ett håll, ett inre mörker, man 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 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.

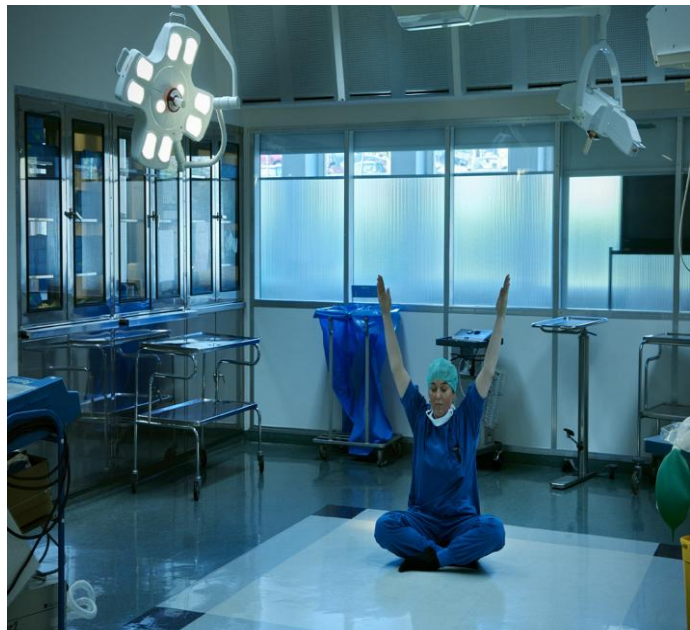
Ayurvediskt sett, eftersom psykisk ohälsa involverar många olika typer av obalanser, från ADHD till depression, så är olika doshor involverade i olika former av psykisk ohälsa. Det finns mycket att läsa om detta på nätet. En sajt som tydligt visar detta är [Dabur.com](#).

Mer om Ayurveda finns att läsa i PDF:en **Hälsans Vardagliga Byggklossar**.

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 primärvårds-patienter 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 8,500 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 280 träffar i Medline.





YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

VID PSYKISK OHÄLSA

Hur kan du, vid sidan av det du får via vården, med hjälp av yoga och meditation (samt tillvarons vardagliga basklossar: andning, vätska, kost, toavanor, rörelse och sömn – se lektion 1:3) själv arbeta med din hälsa?

Här nedan finner du ett antal kortare och längre moment att välja mellan. Väljer du bara ett så är rekommendationen att du alltid börjar med en andningsteknik. Du kan också kombinera dem: Göra en andningsteknik, en yogaövning och en meditation – som en sammanhållen sekvens.

Det finns färdiga 15-min. sekvenser – sk. *Trinitys*, det finns olika långa yogapass, från 20-75 min. och du kan välja att genomgå en kurs, som innefattar allt från 2-11 st 45 min. pass, ända upp till 12 olika 75 min. pass. I onlinetjänsten finns sedan ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer under olika rubriker, som du också har tillgång till och kan pröva på egen hand. Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela chakrasystemet. **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

[Max Nine – H6](#)

[Max Nine - I6](#)

[Andning - A1](#) eller något annat av A-programmen

[Alla Chakra - C4](#) eller något annat av C-programmen

Ett pass

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

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

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

[KORTA RYGGPASSET](#)

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!

