

[Alle meninger](#) / [Samfunn](#) / [Verdidebatt](#)

[Marit Figenschou](#)

Innlegg: 6

Kommentarer:

## Folkehelse handler også om psykisk helse

Publisert 21 timer siden - 460 visningerInnlegg

Vi har lav arbeidsledighet, god økonomi, gode velferdsordninger og større frihet enn mange andre land. Likevel er det stadig flere av oss som oppsøker psykolog.

Mellom seks og tolv prosent har depresjon til enhver tid, og førti prosent av sykemeldingene og uføretrygdkostnader skyldes problemer med psykisk helse. Hvordan henger dette sammen?

Bakgrunnen for denne kronikken er at jeg selv har hatt psykiske reaksjoner. Etter å ha fått alvorlige fysiske diagnoser, stoppet livet opp. Grunnleggende og eksistensielle problemstillinger meldte seg, og livet måtte realitetsbehandles på nytt. Dette var jeg totalt uforberedt på. Jeg har gått hos psykolog og fått «ryddet» mange problemer på plass. Ikke alle er like heldige. I etterkant kan jeg se at det ikke var de fysiske diagnosene som var verst, men de psykiske reaksjonene som kom som følge av dem. Min erfaring er at den fysiske delen av helsen–skrog og inventar–ofte får god og rask behandling. I alle fall er det mange som kan noe om det, og det finnes kompetanse, forskning og kunnskap som står klar til å rykke inn. Det tas blodprøver og vi sendes til røntgen, og rundt hjørnet finner vi fysioterapeut, kiropraktor og andre fagfolk. Den andre halvparten derimot – psykisk helse – ikke har samme tilgjengelighet.

Psykiske plager kan være reaksjoner på store hendelser i livet. Jeg ble dødsredd av kreftdiagnosen, og leddgikten gjorde fremtiden utrygg og usikker. Kropp er nært knyttet til identitet. Når kroppen blir skadet, blir identiteten rammet. Hvem er jeg, og hva nå? Det vi har planlagt blir kanskje ikke noe av, og retningen i livet endres. Ikke bare egen sykdom, men å miste noen som står en nær, å bli skilt eller å miste jobben er store hendelser som ofte fører med seg reaksjoner, og som utløser spørsmål om hva som er viktig og stiller livet i et nytt lys. Dessuten sitter spor fra tidligere livshendelser også i kroppen, og når vi blir syke, aktiveres de. Ofte hører vi at «det er bare å tenke positivt», men hendelsene er for store til en så enkel løsning.

En annen årsak til dårlig psykisk helse er at det ikke holder å være bra nok. Mange av oss lever under et konstant press om å levere og prestere enda mer. Vi «burde» og «skulle helst», og dårlig samvittighet driver oss til vanvidd. Mange legger lista høyt for det som skal mestres: perfekt mat, perfekt hjem, pen kropp, tynn, se ung ut, perfekt kjæreste, pene og flinke barn, velstand, og så skal vi være lykkelige! Kroppen angripes med stadig mer aggressive og destruktive metoder for å klare enda mer: trene mer, trene hardere og kroppsideal om å være evig ung. Vi er en nasjon som har så mye på tallerkenen at det renner over, og vi blir aldri fornøyde. Vi stresser og maser, og veien til lykkepiller og dop er kort. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at mellom 350.000 og 400.000 nordmenn til enhver tid går på antidepressiva. I alt 560.000 nordmenn bruker sovemedisin for å få sove. For mange er det nødvendig medisin. Men det forteller også at plagene løses med piller som gir rask effekt. Som en sideeffekt blir vi imidlertid mindre følsomme og levende, og

vi fratas muligheten til å reagere og handle på en konstruktiv måte – nemlig å forholde oss til problemene, løse dem og ikke dekke dem til.

I dag er det store mangler i primærhelsetjenesten. Det finnes ikke nok psykologer som kan rykke inn på samme måten som ved problemer med fysisk helse, og dette gjør situasjonen svært vanskelig for de som trenger hjelp. Fastlegene har ikke så mange løsningsalternativer. For eks i Oslo er det mellom seks til tolv måneders ventetid for å komme til psykolog. Det er derfor ikke rart at sykemeldinger og medikamenter er de alternativene som oftest blir valgt. Men angst, redsel og fortvilelse løses ikke ved hjelp av enda flere resepter og mer dop. Dårlig psykisk helse stjeler i dag mange yrkesaktive år. Derfor må det investeres i behandlingstilbud i primærhelsetjenesten på lik linje med fysisk helse. Flere psykologer må til. I tillegg hjelper det med større åpenhet og ærlighet om levde liv og erfaringer. Mange trenger hjelp, men i dag er mulighetene begrenset. Psykisk helse har dessverre ikke samme status som fysisk helse. Men la ikke pillene bli den eneste løsningen. Hvordan den nye regjeringen skal løse dette, er uvisst. Det som er sikkert, er at problemet ikke forsvinner, men det øker jo mer vi dekker det til. I valgkampen fortalte de at vi skulle få det enda bedre. Fysisk eller psykisk? Lykke til, Erna!

### Camilla Fadum


Innlegg: 5

Kommentarer: 96

## Hvorfor?

Publisert 19 timer siden Kommentar #1

Jeg har trykket på bra-knappen, men vil gjerne føye til at det er jo ikke helsevesenets skyld at så mange blir syke. Årsakene må ligge et annet sted, og det er det vi må begynne å gripe fatt i. Mener jeg.

Del dette innlegget:  Tweet { 0

 Liker { 66