

Välmående och hälsa – kanske inte så farligt att må lite dåligt?

Christian Rück, professor, Karolinska Institutet, överläkare, Psykiatri Sydväst
Transportstyrelsens flygpsykiatriska expertläkare

Christian.ruck@ki.se

@christianruck

Utdrag ur 1920 års Död- och Begravningsbok för *Sageberg* församling i *Norrköping* kontrakt, *Norrköping* stift, *Östergötland* län. 93

Död- och Begravningsboken för året närmast före ovanstående redogörelseår slutar med löpande årsnummern: *(Fyllas endast i utdraget för december månad.)*

1 Årsnummer.	2 Död år och månad.	3 dag.	4 Räkn. till församlingen. m. k.	5 För- och tillnamn, yrke, nationalitet och religionsbekännelse (om främmande) och bostad samt för hustru mannens och för minderåriga deras föräldrars namn, yrke och bostad.	7 Född				10 Ogift.	11 Gift.	12 År vid giftningsdagen.	13 År vid dödsdagen.	16 Dödsorsak.		17 Döds- attest af läkaren.	18 Döds- ort.	19 Dödsort (om annan än hem- orten).	20 Särskilda anteckningar, såsom om afsända eller mot- tagna attester, läkare, som senast för den afsände rid- frågats, begravningsort (utom församlingen), likbränning m. m.
					6 år.	8 dag och mån.	9 m. k.	10 m. k.					11 m. k.	12 m. k.				
3	Mars	1	1	Hustrun Ebbe Charlotte Lamy, f. Hallberg Prin. Björkberg	91	18/10			1				inf. sjuk x jakt. oed.	N 8 D			92 Länns tillräpning i stadsb. makt skriften i Frimörstet	
4	"	10	1	Kalvringan Axel Wini Andersson fr. Norrmalm	92	24/8			1				de	N 8 D			91 Dr. Lundströms tillräpning	
				Sten Jönst. ab. Axel h. h. Kai Gyöky	20	18/9	1						s. n. sjukel. blodning	N 19				
				Anna Hallman närstg. 66.	04	18/12			1				inf. sjuk x jakt. oed.					

Sageberg i pastoratsregistret 7/4 20 Carl O. G.



**OLYCKLIGA
I PARADIS**

VARFÖR MÅR VI DÅLIGT
NÄR ALLT ÄR SÅ BRA?

CHRISTIAN RÜCK

NATUR
KULTUR

Agenda

- Det är svårt att avgränsa psykiatriska diagnoser från inte diagnos
- Psykiatriska problem allt större del av hälsoproblem/sjukdom
- Varför är den psykiatriska diagnosen en så framträdande förklaringsmodell i vår samtid?
- Specifika utmaningar för er:
 - Ett repressivt regelverk i en tid när diagnoser blir allt vanligare
 - Att förutse ovanliga händelser

Hur gick vi från....

PATHOLOGY

To understand and measure emotional qualities is very difficult. Psychologists and educators have been struggling with that problem for years but we are still unable to measure emotional and personality traits with the exactness with which we can measure intelligence.

—ROSE ZELIGS in *Glimpses into Child Life**

AUTISTIC DISTURBANCES OF AFFECTIVE CONTACT

By LEO KANNER

SINCE 1938, there have come to our attention a number of children whose condition differs so markedly and uniquely from anything reported so far, that each case merits—and, I hope, will eventually receive—a detailed consideration of its fascinating peculiarities. In this place, the limitations necessarily imposed by space call for a condensed presentation of the case material.

D U S T I N
H O F F M A N

T O M
C R U I S E



A BARRY LEVINSON FILM

RAIN MAN

UNITED ARTISTS PRESENTS

A GUBER-PETERS COMPANY PRODUCTION • A BARRY LEVINSON FILM

DUSTIN HOFFMAN • TOM CRUISE • RAIN MAN • VALERIA GOLINO

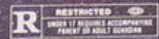
MUSIC BY HANS ZIMMER • PRODUCTION DESIGNER IDA RANDOM

DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY JOHN SEALE, A.C.S. • CO-PRODUCER GERALD R. MOLEN

EXECUTIVE PRODUCERS PETER GUBER AND JON PETERS • STORY BY BARRY MORROW

SCREENPLAY BY RONALD BASS AND BARRY MORROW • PRODUCED BY MARK JOHNSON

DIRECTED BY BARRY LEVINSON



Therese Lindgren om sin autism: "Blev lite ledsen"

Publicerad 1 aug 2022 kl 06.00



The background features two large, overlapping, curved bands. The upper band is primarily light blue with a green gradient on its right side. The lower band is primarily light green with a blue gradient on its left side. Both bands have a soft, blurred, layered appearance.

Språkets makt

| DN Debatt

DN Debatt. "Vi måste sluta prata om psykisk ohälsa"





Jämför



Lidande

Sökterm



Psykisk ohälsa

Sökterm

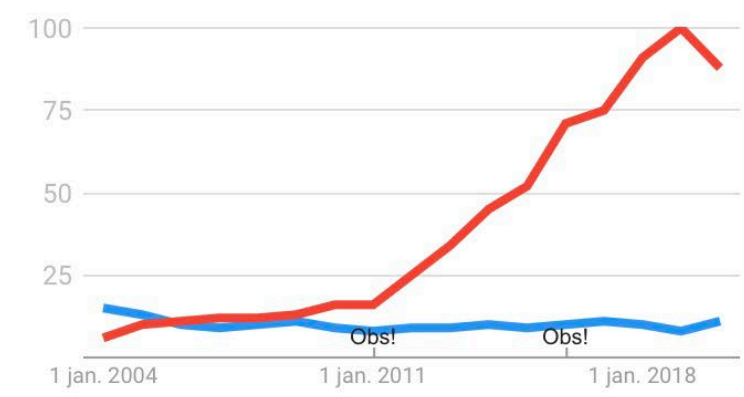


LÄGG TILL JÄMFÖRELSE



Sverige, 2004 till i dag

Intresse över tid



Psykisk ohälsa....

- antyder att lidandet är onormalt, oacceptabelt och måste åtgärdas
- det blandar sånt som man kan klara själv och det som man behöver samhällets hjälp för , upphäver sjukvårdens sorteringsprincip
- det ger ett oklart och omöjligt uppdrag till sjukvården där de sjukaste riskerar att trängas ut.

Från normalt
till optimalt



Vem är sjuk?

 **argfransyska Retweeted**



Amy Silverberg @AmySilverberg · Mar 13



My aunt got a divorce and I asked how she felt and she said "I thought I had an anxiety disorder but it turns out it was just your uncle"

 1.4K

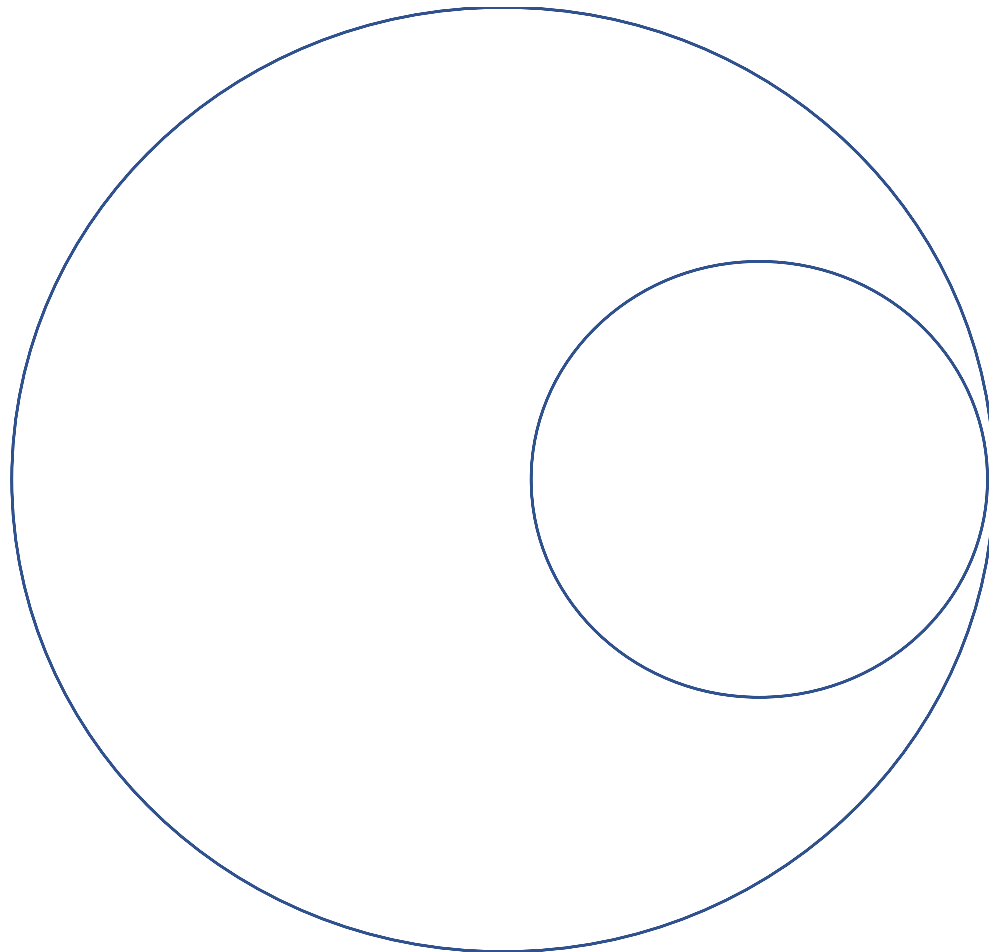
 78.1K

 845.4K

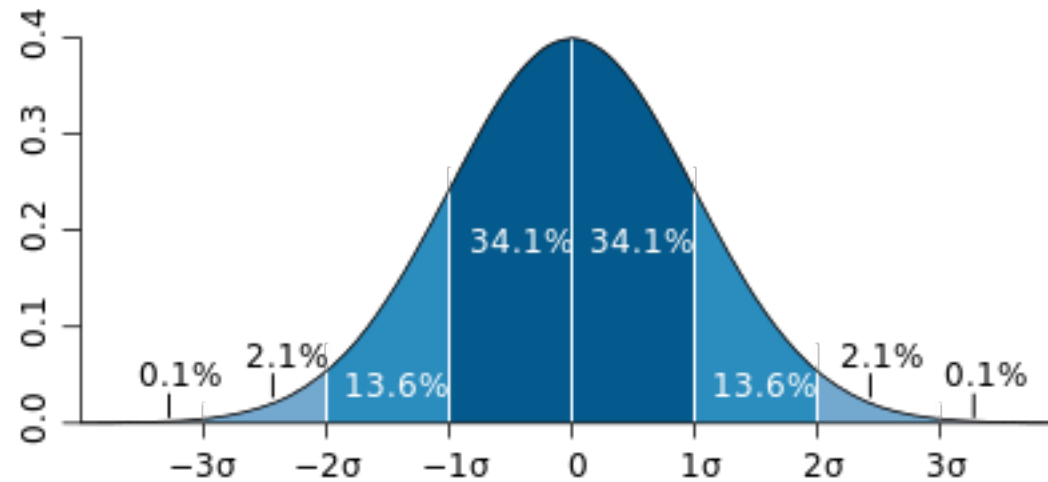


Lidandets värdighet

Psykiskt lidande och sjukdom



Variation snarare än sjuka/friska



Lidande, mening och varför diagnoserna blivit
så centrala i vår samtid

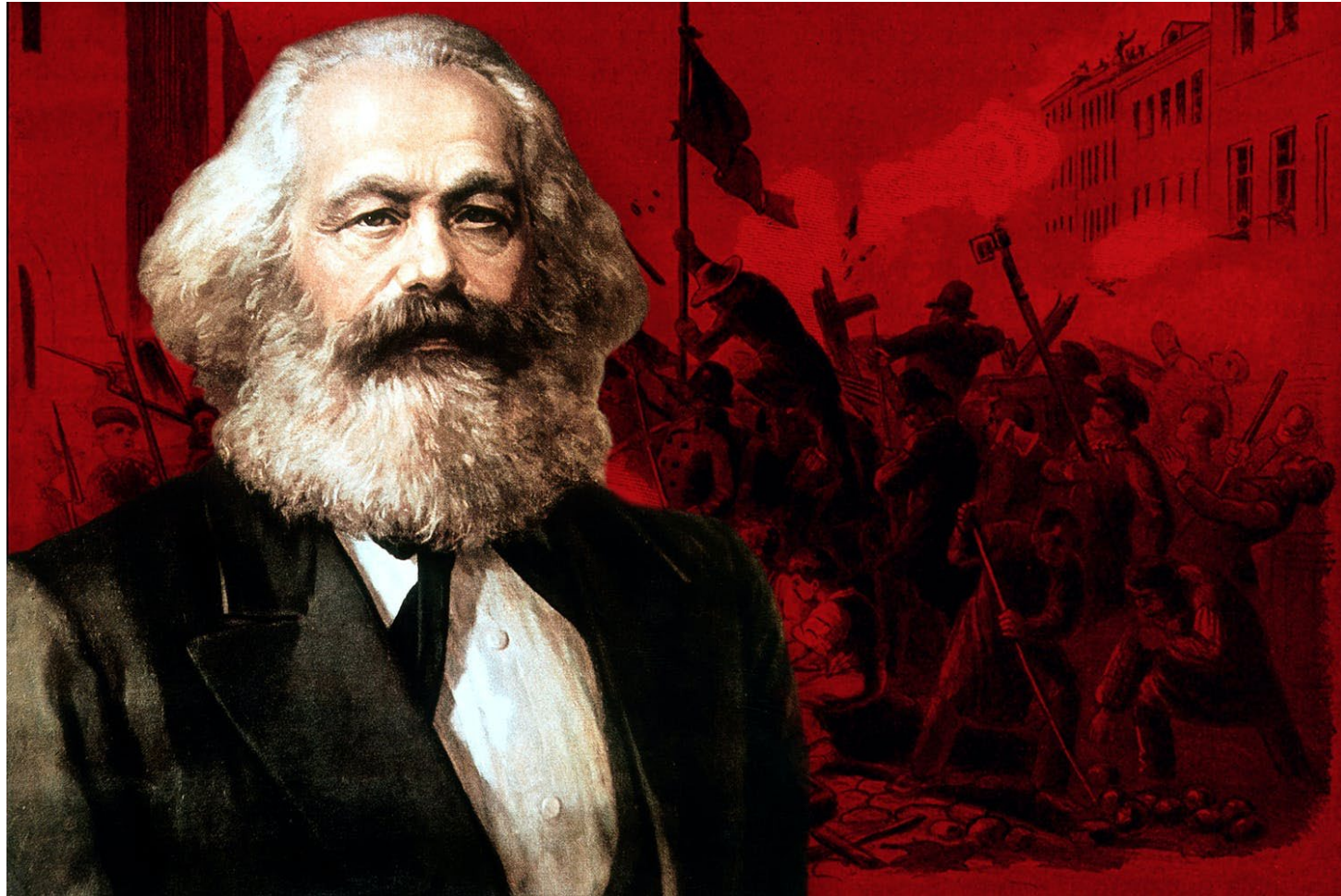
A close-up, low-angle shot of a human hand reaching upwards, palm facing up. The hand is positioned in the lower foreground, with fingers slightly spread. The background is a soft-focus landscape under a bright, glowing sun, likely at sunrise or sunset. A faint rainbow is visible in the sky, arching across the frame. The overall color palette is warm, dominated by yellows, oranges, and soft blues, creating a contemplative and hopeful atmosphere.

Har lidandet någon mening?

Gud

- För den som accepterar idén om en allsmäktig gud blir följderna också att lidandet är en del av Guds vilja och på så sätt har en mening.
- Buddismen lär att livet är lidande

Revolutionen – lidandets slut





Från kollektiv till individ



Diagnosen meningsskapande

- **Identitet**, att förstå sig själv och andra
- Prognos
- Tillgång till behandling
- Ger lidandet en mening och legitimitet



'Diagnosis is rebirth': women who found out they were autistic as adults

Women from around the world describe the life-changing impact of finally receiving a diagnosis

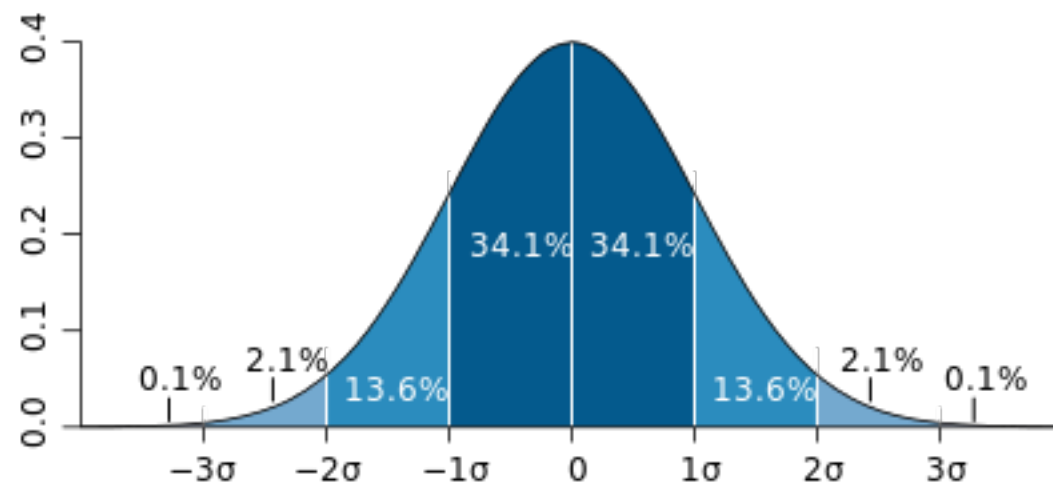
- 'We weren't visible': growing awareness leads more women to autism diagnosis



Diagnosens kraft och vad är alternativet:

”Dum, lat, idiot?”

Flyttar vi diagnoslinjen?

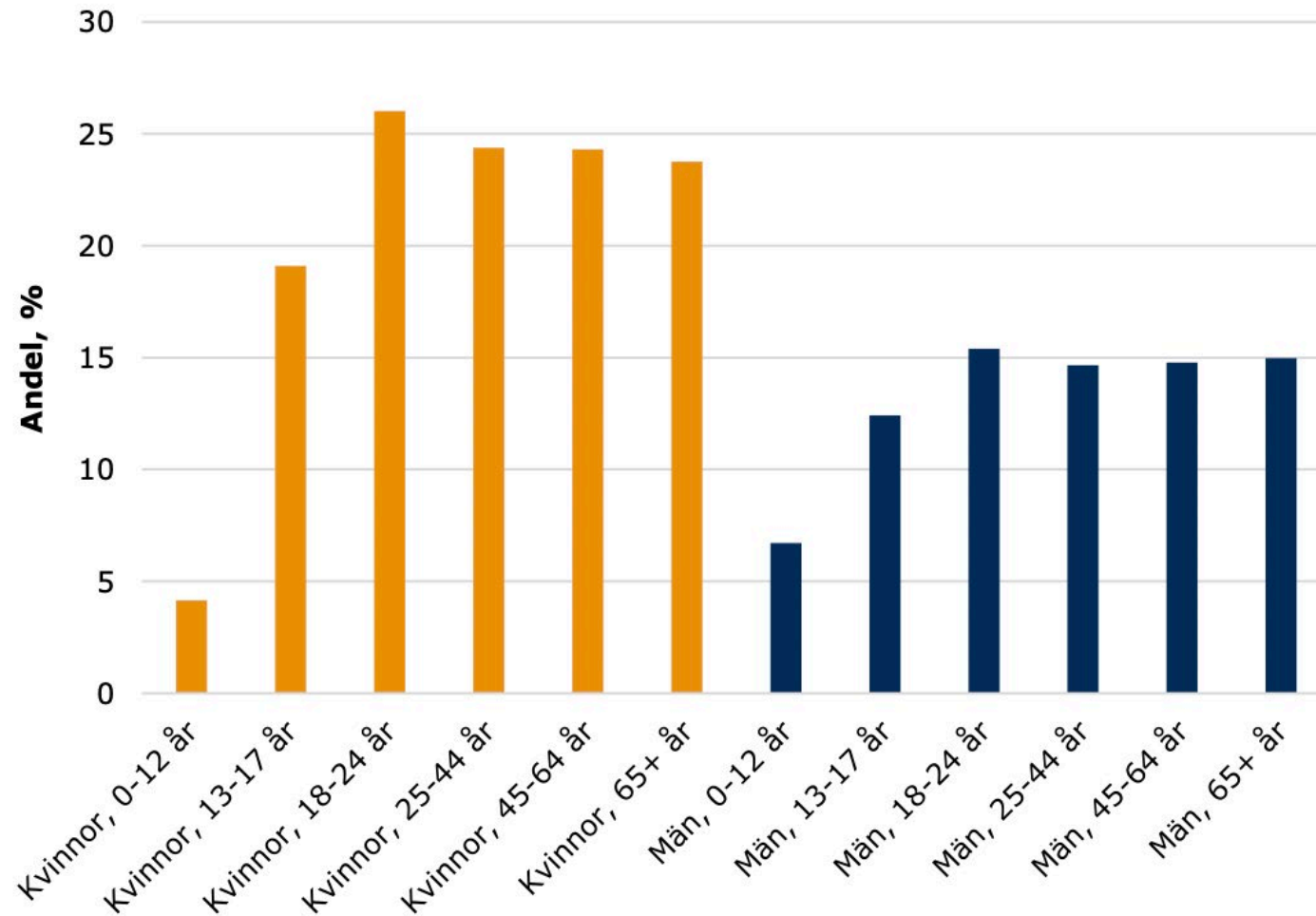


Hur mår vi?

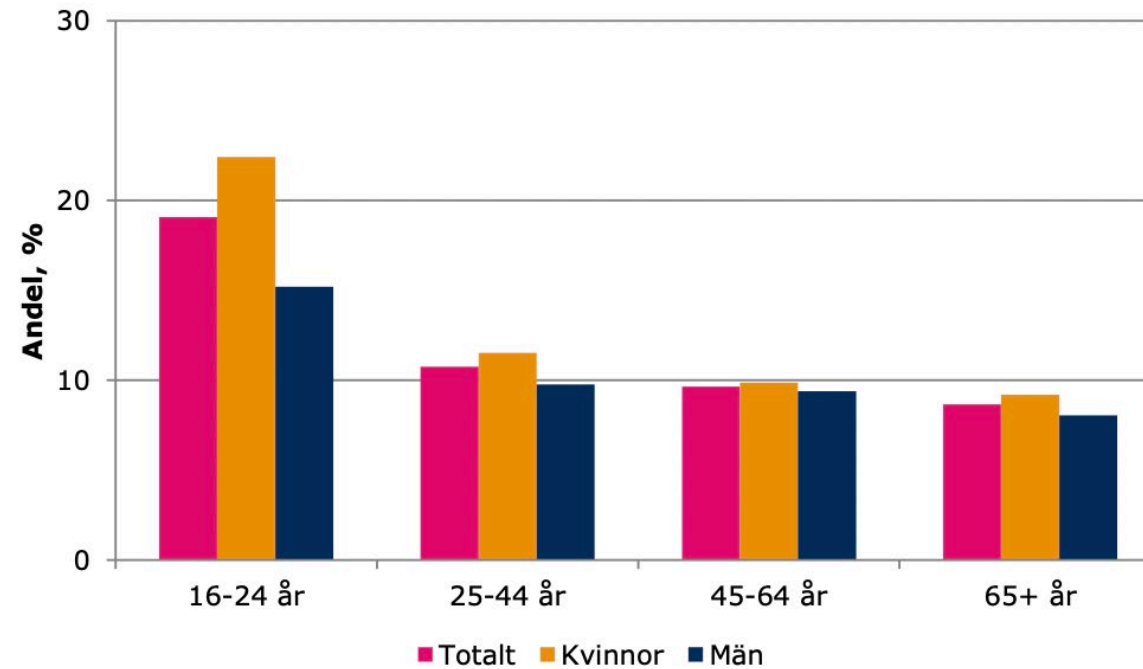
Måendet relativt stabilt – men diagnoserna ökar!

- Hos unga kvinnor verkar illabefinnandet öka, men diagnoserna ökar ännu mer

Hur många får vård för psykiatriska problem i Stockholm?

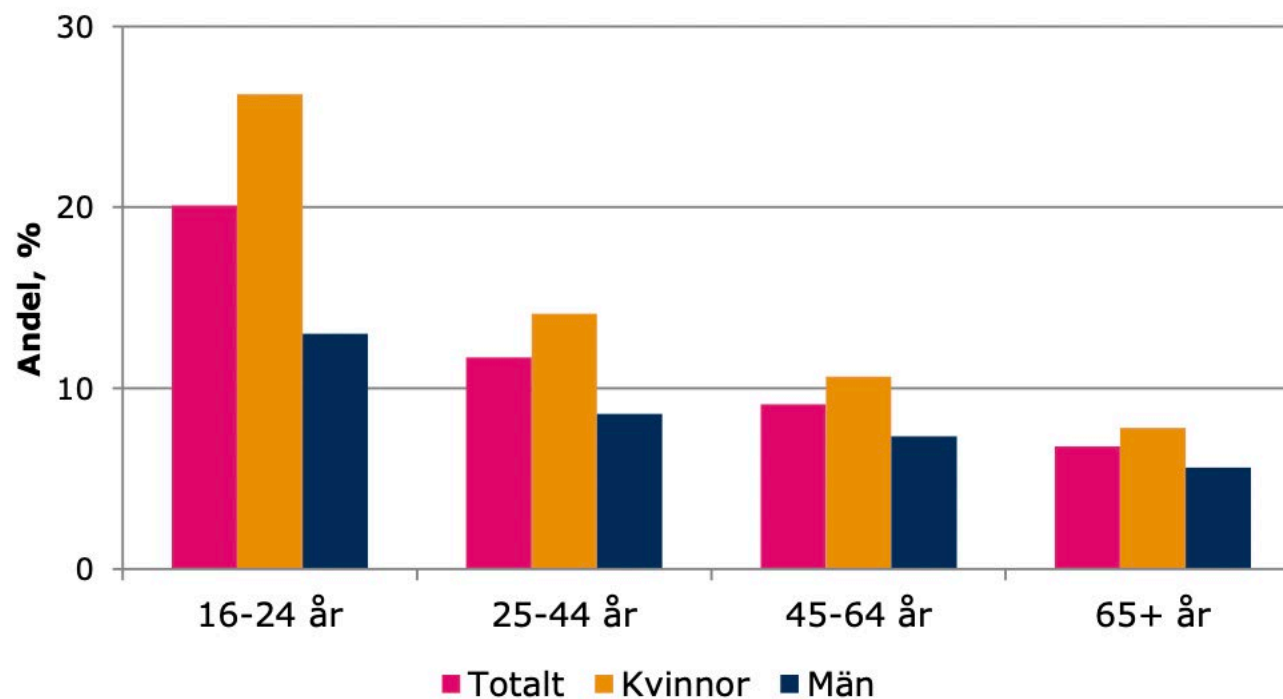


Hur vanligt är depressiva symtom?



Figur 2. Förekomst av besvär som tyder på depression enligt PHQ-2, september 2021.

Hur vanliga är ångestsymtom?



Figur 3. Förekomst av besvär som tyder på ångestsyndrom enligt GAD-2, september 2021.

Stress och trötthet i befolkningen

Nationella folkhälsoundersökningen visar

- Ingen ökning av stressad eller trötthet
 - Mer hos kvinnor än män
 - Mer hos yngre, pensionärer väldigt ostressade!
 - Över halva befolkningen rapporterar trötthet
-
- Snabb ökning av stressrelaterade diagnoser (ffa utmattningssyndrom) och sjukskrivningar

Att välja ut de
osårbara



Utmaning 1

- Ett repressivt system som inte lirar så väl med att symtom är vanliga

Utmaning 2- att förutsäga katastrofen



Åter till utmaning 1: det är vanligt

- Det är vanliga problem
 - De har vanliga orsaker
 - De kan mildras av vanliga saker
 - Det kan bli värre av vanliga saker, som sömnbrist
-
- Det är alltså centralt att se till att personalen har en bra arbetsmiljö. Får sova etc. Rimliga scheman. Då minskar vi risken överlag för en mängd vanliga problem.
 - Göra det möjligt att må lite dåligt utan katastrofala följder

Suicide is a permanent
solution to a temporary
problem

Hur bra kan sjukvården förutse suicid?

- >50% av de som dör har bedömts som "låg risk"
- >95% av "hög risk" dör inte av suicid

Att förutsäga katastrofen suicid

- Man försöker förutsäga något ovanligt, så ovanligt att det blir svårt
- Det kan komma plötsligt
- Mycket ovanligt att suicid inkluderar att ta med sig andra i döden

- Vad kan ni göra: minska riskerna och möjliggör hjälpsökande
- Att hitta nästa Germanwingsfall inte rimligt mål

Tips:

- Fokusera på att påverka arbetsmiljö/hälsa brett snarare är att hitta "bad apples" eller extremt ovanliga händelser
- Gör det ok att avstå från ett arbetspass om man är unfit (t ex trött)
- Tänk på schmaläggning/sömn etc.

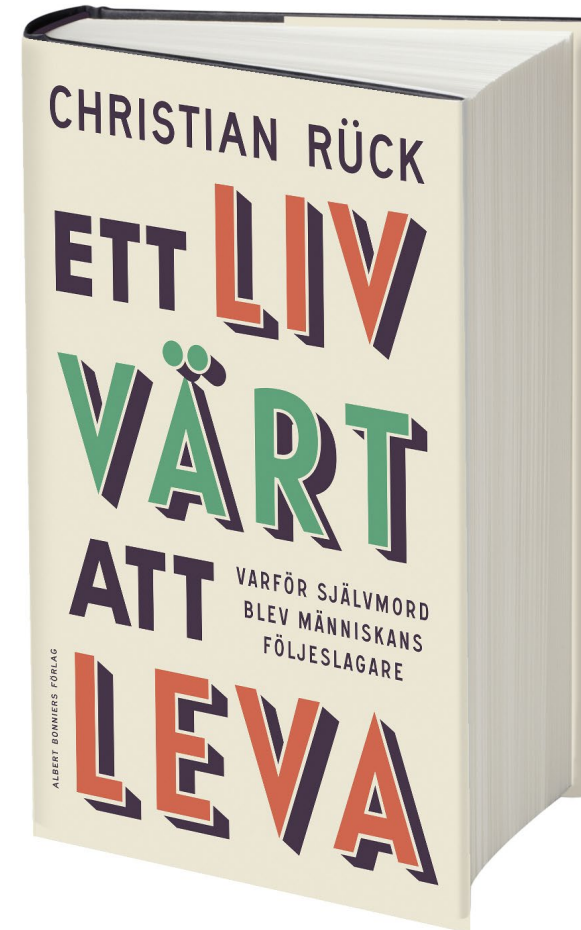
Vilka är allmänna råd för psykisk hälsa?

- Prata med någon om hur du mår
- Försök att acceptera att livet går upp och ner
- Umgås med människor som får dig att må bra
- Rör på dig regelbundet

- Prioritera sömn och återhämtning
- Utveckla dig själv och din självkänsla
- Var snäll mot dig själv
- Ge av din tid och ditt engagemang

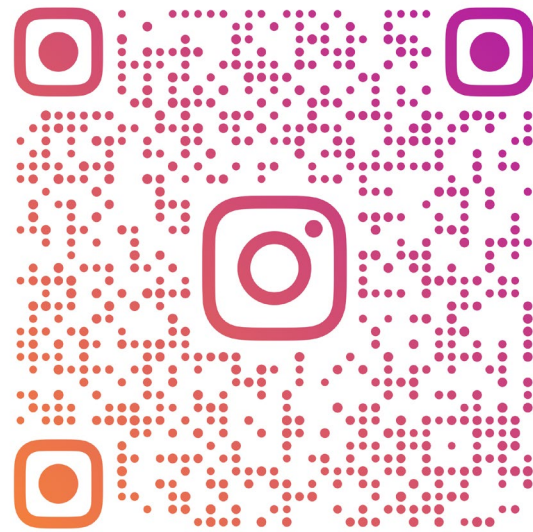
- Skapa rutiner som får dig att må bra
- Stressa lagom
- Hitta hållbara skärmvanor
- Ta vara på din fritid





Christian.ruck@ki.se

@christianruck



CHRISTIANRUCK

