

Debat Politiken 7.1.2017:

»Vi skal tage tanker og følelser langt mere alvorligt i behandling af sygdom«

Det er for slapt, at medicin er standardbehandling mod stress, depression og angst, mener psykiater Lone Overby Fjorback. Langt flere bør tilbydes kurser i at mærke sig selv.

MINDFULNESS

Milla Mølgaard

Føler du dig fanget i et liv med smerter, sygdom eller triste tanker om alt det, der kunne være bedre? Er du overbevist om, at hvis blot noget ændrer sig til det bedre, vil alt blive godt? Så er du blandt de mange, der ifølge psykiater Lone Overby Fjorback har misforstået noget ganske væsentligt.

Din lykkefølelse afhænger nemlig ikke af livets omstændigheder. Den afspejler din evne til at tackle de udfordringer, du uundgåeligt vil møde. Og det er videnskabeligt bevist, at du selv kan gøre rigtig meget for at forbedre dit mentale helbred, så du gennem et mere positivt syn på verden kan få et langt bedre indre liv. »De fleste forbinder sund livsstil med at spise sundt og motionere. Men det, du går og tænker, har også stor betydning for, om du er sund. Du kan skabe rigtig meget lidelse for dig selv inde i dit hoved. Lidelse, der kan påvirke kroppen og din livskvalitet lige så meget, som hvis du lever fysisk usundt«, fortæller Lone Overby Fjorback, Ph.d. og leder af center for mindfulness ved Aarhus universitet.

Som overlæge i psykiatri har hun i en årrække behandlet patienter med stress, angst og depression. Nu har hun viet sit arbejdsliv til forskning i effekterne af mindfulness - en behandlingsform hun gerne så som et tilbud til alle patienter med ondt i livet.

»Det er fuldstændig skørt, at vi i sundhedsvæsenet ikke tager det mere seriøst, at patienters psykologiske måde at tackle deres situation på er afgørende for deres helbredelse«, siger Lone Overby Fjorback.

I sin Ph.d. viste hun, at patienter med kroniske stresslidelser kan få bedre livskvalitet, færre smerter, mere energi og bedre funktion, hvis de lærer og praktiserer Mindfulness-Baseret Stress Reduktion. MBSR, som behandlingen forkortes, er udviklet ved University of Massachusettes i USA og har til formål at bringe deltagerne i bedre kontakt med deres krop og sind gennem mindfulness. Men selvom de positive effekter er veldokumenterede, er MBSR ukendt i store dele af det danske sundhedssystem, og stort set ingen patienter får det tilbudt som en del af deres behandling.

»Hvis man kan finde noget medicin, der klarer sig 5 procent bedre end noget andet, så får alle patienter det straks tilbudt. Men at få implementeret nye psykologiske metoder i sundhedsvæsenet er virkelig langsommeligt. Også selvom der findes masser af forskning der viser, at de virker lige så godt som medicin«.

Ubehag mod verden

Ifølge Lone Overby Fjorback er der behov for nytænkning og handling. Gerne meget snart, for med en årlig udgift til sygefravær og behandling af stress på 14 milliarder kroner er der hårdt brug for at kunne tilbyde mere effektiv hjælp.

»Stress er det ubehag, du har mod verden. En grundlæggende utilfredshed, en følelse af manglende frihed eller en manglende evne til at præstere det, du synes, du skal, fordi dit billede af, hvad du skal kunne for at være god nok, får dig til at stræbe efter noget uopnåeligt. Så stress kan du ikke slippe af med ved hjælp af

medicin, en ny mand eller en ny iPhone. For verden er, som den er. Men du kan lære at regulere din tilgang til de udfordringer, du møder, hvis du øver dig i at mærke en dybere tilfredshed med livet«.

Og hvorfor er det så ikke en del af den gængse behandling at træne mentalt?

»I sundhedsvæsnet er vi vant til at komme og sige 'jeg har det dårligt, gør noget'. Det er det, lægerne er uddannet til; at finde det syge og fjerne det eller skifte det ud, men det medfører en høj grad af automat-behandlinger: Har du sure opstød, får du udskrevet Omeprazol. Har du ondt i ryggen, får du Panodil. Er du trist, får du også medicin. Men at få en pille eller en operation løser ikke dit generelle problem med at være menneske. Det kan aldrig fjerne den stress, der for mange er grunden til de uspecifikke symptomer«, siger Lone Overby Fjorback.

Lige nu er rundt regnet 35.000 danskere sygemeldt med stress. Samtidig søger hver femte dansker på et tidspunkt i livet behandling for depression, en sygdom, 440.000 danskere lige tager medicin mod.

Er det høje antal mennesker, der lider af stress og depression, ikke et udtryk for, at der er noget galt i samfundet?

»At sige, at det er samfundets skyld, at så mange er syge er at insinuere, at man selv er hjælpeløs. Så kan man sidde og vente på, at samfundet ændrer sig. Men vi er jo samfundet, og den måde, vi forholder os til og selv og hinanden, har betydning for, hvordan samfundet ændrer sig. Derfor mener jeg, at vi skal stille undervisning til rådighed, der hjælper den enkelte til at lave positive ændringer for sig selv«.

Men medicin hjælper vel også?

»Ja, for nogle. Men alle tænker, at hvis man har en depression, så er det fordi, der er et eller andet stof, der mangler i hjernen. Den forklaringsmodel er for simpel. Det er ligesom med hovedpine. Det har man ikke, fordi man mangler paracetamol i kroppen, så selvom Panodil måske hjælper på symptomerne, er det ikke en langsigtet løsning. Man lærer jo ikke noget af tage en pille. Man holder symptomerne i ave, og det er selvfølgelig rart, men det er en passiv behandling. Der er masser af patienter, der gerne vil gøre noget selv for at forbedre deres helbred, og det synes jeg i langt højere grad, vi skal give dem mulighed for«.

Det lyder simpelt - men er det ikke et hårdt og kompliceret arbejde?

»På MBSR-kurserne, der varer 8 uger foregår undervisningen i gruppe. Det er et arbejde, man ikke kan gøre selv, og som ingen anden kan gøre for dig. Det første, vi gør, er at træne deltagernes opmærksomhed gennem mindfulnessøvelser. At være mindful tror jeg er blevet sværere i dag, for vi har mindre og mindre erfaring med at være stille. De fleste af os begynder uden at tænke over det at rykke på os, trykke på vores mobil eller spise noget for at komme væk, hvis vi har det ubehageligt. Men når man tvinger sig til at prøve at sidde stille, så begynder man at mærke efter. Og ved at blive siddende, selvom det føles ubehageligt, så kan der ske en ændring. Ikke sådan at alt bare bliver godt. Men i stedet for at gå og fantasere om, hvad man kan gøre for at slippe for det ubehagelige i livet, så kan man begynde at tage ansvar for den situation, man er i og opleve og acceptere den. Og så kan man tage beslutninger, som er klogere og mere langsigtede«.

Men det ubehagelige forsvinder ikke af den grund, siger du?

»Nej, man kan ikke fjerne tankerne. Men man kan begynde ikke at tage dem så alvorligt. De fleste af os er dybt afhængige af vores tanker. Vi er helt forelskede i vores historier om os selv og det, vi gerne vil have anderledes. Det er det, man opdager, når man sidder stille længe nok og holder et spejl op for sig selv: At 90 procent af de tanker, man har, er ren brok. Når man ser det, finder man ud af, at der er andre måder at være i verden på. Man kommer i kontakt med egne indre ressourcer og en dybere medmenneskelighed, som

jeg mener er altafgørende for vores livskvalitet og helbred«.

Der er nok en del, der sidder med smerter, sygdom eller stor modgang i livet, der vil finde det ret provokerende, at du siger, at man kan overvinde lidelse, hvis man bare træner mentalt?

»Sygdom og modgang er et vilkår i livet, men hvordan du har det, afhænger af, hvordan du forholder sig til det, du kommer ud for. Det kan blive dit livs undergang. Men det kan også blive en del af dit liv, som du accepterer uden at kæmpe imod realiteterne og uden at lade dit liv handle om, hvordan du slipper af med det. Det betyder noget for din prognose og for din livskvalitet, hvordan du håndterer det at have modgang«.

Men bliver man ikke netop passiv af at lade være med at kæmpe imod den modgang, man møder?

»Sådan ser jeg det ikke. Det handler om at være til stede. Også der, hvor det nogle gange er håbløst og helt vildt trist og angstfuldt og ubehageligt. Alt det kan man opleve, og så kan man også opdage, at der er glæde og taknemmelighed. Det her er ikke en opfordring til at sige 'pyt' eller til at tage det hele med et smil. Det er en opfordring til at man lægger mærke til det liv, der er og til alle de forvrængede tanker, man har om det, der oftest kun gør alting værre. Alle vil kunne blive bedre til at være mere til stede i deres liv og blive bedre til at nyde det liv, man har. Og det er en god ide at øve sig i, for livet varer absolut ikke evigt. Så det er med at få det allerbedste ud af det«.