

# Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa omfattar både psykisk sjukdom och psykiska besvär som leder till nedsatt välbefinnande och påverkar det dagliga livet. Diagnoser som omfattas är exempelvis depression, ångestsyndrom och schizofreni.

## Vilka berörs?

- Nästan en miljon svenskar i arbetsför ålder har någon form av psykisk ohälsa och upp till en av två kommer någon gång i livet att drabbas. Risken är högre för kvinnor än män och som högst i åldern 25–39 år. [1, 2]
- Omkring 10–15 % av barn och unga mellan 10–24 år påverkas av psykisk ohälsa. Allt fler diagnostiseras med depression och olika ångestsyndrom, vilket kan leda till långvarig sjukdom och försämrad funktionsförmåga. [3-5]
- Över 1000 personer tar varje år sitt liv i Sverige vilket är fyra gånger fler än som dör i trafiken. [6, 7] Bland unga mellan 15–29 år utgör självmord vart tredje dödsfall. En stark riskfaktor för självmord är psykisk sjukdom såsom allvarlig depression. [8]

## Forskning räddar liv

- Forskning visar att faktorer i arbetsmiljön såsom gott ledarskap, tydliga mål och kontroll i arbetet kan förbättra människors arbetsituation och minska risken för att drabbas av depression och utmattningssyndrom. [11, 12]
- För att förebygga och minska barns psykiska besvär såsom ångest och nedstämdhet kan skolan ha en betydelsefull roll genom att lära barnen om psykisk hälsa och främja fysisk aktivitet. [13-15]
- Antalet självmord i Sverige har minskat sedan slutet av 80-talet. En möjlig bidragande orsak till detta är en ökad användning av antidepressiva läkemedel samt förebyggande insatser. [7, 16]
- Preventiva åtgärder för att minska alkoholkonsumtion eller rökning minskar bland annat risken för depression, självskadebeteende, ångest och stress. [17, 18]

## Forskning sparar pengar

- Genom psykologisk behandling av personer med lindrig till måttlig depression eller ångest där hälften uppnår symtomfrihet skulle samhället kunna spara 11,4 miljarder kronor årligen. [19]
- Forskning har visat att kognitiv beteendeterapi (KBT) kan vara en effektiv behandling vid depression och olika ångesttillstånd. En behandling med KBT beräknas betala sig själv drygt 6 gånger om i minskade sjukskrivningar. [19, 20]
- Internetbaserad KBT är ett effektivt och lättillgängligt komplement för vuxna och barn med depression och olika ångesttillstånd [21, 22]. Denna behandling kan erbjudas till fler personer som drabbas vilket i sin tur minskar läkemedels- och samhällskostnader. Till exempel beräknas samhället spara i genomsnitt cirka 5000 kr per barn och behandlingsperiod. [22-24]

*Forska!Sverige är en oberoende stiftelse som verkar för att förbättra villkoren för medicinsk forskning och dess tillämpning.*  
[www.forskasverige.se](http://www.forskasverige.se)

Medicinsk forskning -  
en investering som alla vinner på

## Vad kostar det?

- Psykisk sjukdom är den vanligaste orsaken till långvarig sjukskrivning i Sverige och uppgick år 2017 till 48 % av de indirekta kostnaderna. Detta utgör knappt 61 miljarder kronor i sjuk- och aktivitetsersättning. [2, 9]
- De totala samhällskostnaderna av psykiska sjukdomar uppskattas till nära 170 miljarder kronor årligen, vilket är den största kostnadsdelen för sjukdomar i Sverige. [9] Kostnaderna enbart för depressionssjukdomar i Sverige fördubblades mellan år 1997 och 2005 från 16 till 33 miljarder kronor. [10]
- Utöver de stora samhällskostnaderna till följd av psykisk ohälsa så drabbas individen mycket hårt, ofta med nedsatt livskvalitet, isolering, diskriminering och stigmatisering. [2, 3]

## Annika, 52 år

När Annika vid 26 års ålder insjuknade i sin första psykos var det en mycket skräckfylld upplevelse. Hon drabbades av hörselhallucinationer och upplevde att hon kämpade mot mörka krafter - en kamp på liv och död. Annika drog sig undan omgivningen och isolerade sig i sin lägenhet, där hon till slut helt gick in i sin egen värld.

När Annika till slut kom till sjukhus behandlades hon med anti-psykotika, som till viss del hjälpte henne tillbaka till verkligheten. Medicinerna gav dock mycket svåra biverkningar med skakningar, stelhet och en påträngande rastlöshet i kroppen. Medicinerna gjorde henne även mycket trött på dagarna. På nätterna drabbades hon istället av en svår oro som höll henne vaken. De kommande åren skulle hon drabbas av ytterligare flera svåra psykosor.

Vändningen kom i mitten på 90-talet när Annika fick börja med en ny typ av medicin - andra generationens antipsykotika. Hon började känna sig bättre i kroppen och kunde slappna av på ett helt annat sätt än tidigare.

I samband med detta fick hon även chansen att medverka i ett nytt evidensbaserat behandlingsprogram - integrerad psykiatri. En viktig komponent i behandlingen är att den drabbade själv får vara delaktig i och styra över sin behandling. Både medicinen och detta nya behandlingssätt har betytt oerhört mycket för Annika, som nu har varit psykosfri sedan år 2000.

Genom forskning har nya mediciner med betydligt lindrigare biverkningar än första generationens antipsykotika utvecklats. De är dock långt ifrån tillräckliga. Biverkningar som till exempel viktuppgång är fortfarande vanliga och en fortsatt satsning på sökandet efter effektivare behandling är viktigt.

*“Det behandlingsprogram som hjälpte Annika att hantera sin sjukdom och sitt liv kallas numera Resursgrupps-ACT och breddinsförs nu i stora delar av Sverige.” Lennart Lundin, psykolog och Schizofreniförbundets 1:e vice ordförande.”*





## Jag önskar jag hade satsat mer på medicinsk forskning när jag var statsminister

– Ingvar Carlsson, tidigare statsminister & en av Forska!Sveriges grundare



## 8 av 10 svenskar tycker det är viktigt att Sverige är världsledande inom medicinsk forskning



\* SIFO (2021) 1000 svar

- [1] OECD (2013) Mental health and work: Sweden
- [2] Lidwall (2020) Socialförsäkringsrapport 2020:8
- [3] Socialstyrelsen (2017) Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna
- [4] Folkhälsomyndigheten (2018) Skolbarns hälsovanor i Sverige
- [5] SCB (2020) Levnadsförhållanden, Andel som har besvär av ångslan, oro, ångest
- [6] Transportstyrelsen (2020) Få omkomna i vägtrafiken
- [7] Folkhälsomyndigheten (2020) Psykisk hälsa och suicidprevention
- [8] Folkhälsomyndigheten (2021) Om suicidförebyggande insatser
- [9] Hjalte et al. (2019) Samhällets kostnader för sjukdomar år 2017. IHE 2019:9
- [10] Sobocki et al., Eur Psychiatry 2007;22(3)
- [11] SBU (2014) Arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom
- [12] FORTE (2015) Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro
- [13] Petersen et al., Soc Tidskr 2020;97(5-6)
- [14] Andermo et al., Sport Med 2020;6(1)
- [15] Folkhälsomyndigheten (2021) Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa
- [16] Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (2009) Genomgången av läkemedel mot depression

## Hopp för framtiden

- Svensk forskning har bidragit till att påvisa förändringar i hjärnans immunceller hos patienter med psykosjukdom med hjälp av PET-teknik och pekat på ett möjligt mekaniskt samband mellan immunsystemet och förlust av kopplingar mellan nervceller vid schizofreni [25, 26]. Denna kunskap har betydelse för att i framtiden kunna utveckla nya läkemedel, som till exempel kan påverka immunsystemets funktion.
- Att undersöka nya substansers antidepressiva effekt och deras verkningsmekanism i hjärnan öppnar vägar till nya och snabbverkande behandlingar mot depression. Det studeras av forskare vid Karolinska Institutet i projekt med både psilocybin och ketamin – de första i sitt slag i Sverige. [27]
- Många brukar alkohol, men bara vissa utvecklar ett beroende. Identifiering av biologiska skillnader i hjärnan vägleder forskare vid Linköpings universitet till att i framtiden utveckla läkemedel som kan reglera hjärnaktiviteten och hjälpa patienter med alkoholberoende. [28]

- [17] Statens folkhälsoinstitut (2008) Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion – hur hänger det ihop?
- [18] Folkhälsomyndigheten (2018) Alkohol och suicid
- [19] Sveriges Psykologförbund (2012) Depression En rapport om mänskliga och ekonomiska vinster
- [20] Socialstyrelsen (2021) Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom
- [21] Karyotaki et al., JAMA Psychiatry 2021;78(4)
- [22] Nordh et al., JAMA Psychiatry 2021;78(7)
- [23] Jolstedt et al., Lancet Child Adolesc Heal 2018;2(11)
- [24] Nordgren et al., Behav Res Ther 2014;59
- [25] Plavén-Sigra et al., Biolog Psychiatry 2021;89(3)
- [26] Sellgren et al., Nat Neurosci 2019;22(3)
- [27] Tiger et al., Trans Psychiatry 2020;10(1)
- [28] Domi et al. Sci Adv 2021;7(34)

## ”Med nya metoder och ny kunskap kommer vi kunna hitta mitt i prick”

”Psykisk ohälsa har alltid varit ett folkhälsoproblem, men det har blivit allt tydligare i vår tid. Majoriteten av sjukskrivningarna idag handlar om psykisk ohälsa, ett svårdefinierat begrepp som sträcker sig från svåra psykiska sjukdomar som t.ex. schizofreni, till mer eller mindre lätta psykiska besvär såsom nedstämdhet eller stress” berättar Lars Jacobsson, professor emeritus i psykiatri, Umeå universitet.

”Det som komplicerar saken ytterligare är att det inte finns något enkelt sätt, som exempelvis ett blodprov, för att ställa diagnos, utan vi är hänvisade till patientens och anhörigas upplevelser och våra egna iakttagelser som läkare”, förklarar Lars.

Vi vet inte varför vissa drabbas, men det är känt att många psykiska sjukdomstillstånd har en ärftlig komponent. Exakt vilka gener som är inblandade är dock ännu oklart. Sambanden är mycket komplexa där även miljö och livssituation spelar in. ”Olika typer av visualiseringsmetoder för att titta på hjärnans funktion har varit mycket viktiga för att öka förståelsen, men det är fortfarande mycket kvar av pusslet att lägga”, säger Lars.

Få av dagens behandlingsmetoder angriper själva orsaken till problemet. Istället handlar det i stor utsträckning om symtombehandling. Det som hjälper för en patient fungerar inte alltid för en annan och läkemedlen kan ha svåra biverkningar. Med hjälp av nya metoder och kunskap om exempelvis vilka gener som är

involverade i sjukdomsutvecklingen, hoppas forskarna bättre kunna hitta mitt i prick med de nya läkemedlen. ”Här tror jag att framtidens forskning kan göra verklig skillnad”, säger Lars.

Lars nämner också utvecklingen av internetförmedlad terapi som en viktig del av framtidens forskning. ”Med hjälp av internet kan vi nå nya patientgrupper som annars inte skulle komma i kontakt med psykiatrin och få den hjälp de behöver”.

”Varje familj i landet drabbas förr eller senare av psykisk ohälsa i någon form och det gör att det finns mycket stora mänskliga behov och mycket lidande. Det är tveklöst så att det finns sätt att hjälpa, men det finns också stora kunskapsluckor som vi behöver fylla”, avslutar Lars.



## ”Psykiatriforskningen har framtiden för sig”