Våga tala om psykisk ohälsa

Till dig som är äldre eller är
närstående till en äldre person

Broschyren har tagits fram i samarbete mellan fem myndigheter (E-hälsomyndigheten, Folkhälsomyndigheten, Läkemedelsverket, Statens Beredning för medicinsk och social Utvärdering, Socialstyrelsen), nätverket Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) samt Riksförbundet Hjärnkoll. Även pensionärsorganisationerna PRO och SPF har varit delaktiga i arbetet.

Citaten har tagits fram i samråd med personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och experter inom området.

Citaten är verkliga men personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet.

Foto:
s 1 Johanna Nyholm, Scandinav Images AB
s 4 André Gottfridsson, Houdini Group AB
s 5 Gabby Baldrocco, Mostphotos AB
s 7 Doug Olson, Mostphotos AB
s 9 Mostphotos AB
s 11 Ingegerd Sundlöf, Mostphotos AB
s 13 Jörgen Wiklund, Scandinav Images AB
s 15 Malin Kihlström, Johnér Bildbyrå AB
s 18 Matton

Svanenmärkt trycksak, 3041 0001

Vad är psykisk hälsa och ohälsa?

Psykisk hälsa handlar om välbefinnande, om att må bra, fungera väl och att kunna hantera livets upp- och nedgångar. Det är alltså inte enbart frånvaro av sjukdom. Ett nedsatt psykiskt välbefinnande kan vara ett tecken på psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa kan vara tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär, men uttrycket används också för att beskriva psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar all psykisk ohälsa är att den påverkar vårt välbefinnande och får oss att fungera annorlunda än vanligt.

Psykisk ohälsa är vanligt hos äldre personer

Vi blir allt äldre och även friskare högre upp i åldrarna. Men, åldrandet i sig innebär en ökad risk för både fysiska och psykiska sjukdomar.

Ungefär en av fyra personer som är 65 år och äldre har någon form av psykisk ohälsa som kan påverka det dagliga livet och försämra livskvaliteten.

Ångest och depression är vanligt bland äldre personer, men långt ifrån alla som mår dåligt söker den hjälp som finns att få.

Vad kan jag göra själv?

Det går att stärka den psykiska hälsan

Alla har rätt till en god psykisk hälsa och det är aldrig för sent att stärka din hälsa. Det finns mycket du själv kan göra för att må bra och att göra något litet varje dag räcker långt.

Några av de viktigaste sakerna för ett hälsosamt åldrande är:

- fysisk aktivitet – att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll både för att hålla igång kroppen och hjärnan. Du sover bättre och risken för flera kroppsliga och psykiska sjukdomar minskar om du rör på dig.
- bra matvanor – att äta god och näringsrik mat, och kanske äta tillsammans med andra, är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.
- social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan.

“Psykisk ohälsa hos äldre personer är vanligt. Men det är inte en del av ett naturligt åldrande. Oavsett ålder finns hjälp att få.

I en svår situation kan det vara svårt att känna hopp. Var inte ensam med dina tankar. Berätta om tankarna och be om hjälp. Prata med någon du känner förtroende för. Med öppenhet och kunskap kan psykisk ohälsa förebyggas och lindras. Det är aldrig för sent att må bättre.”

Susanne Rolfner Suvanto, versamhetsansvarig
Omvårdnadsinstitutet

Vem kan drabbas och hur?

Inte en naturlig del av åldrandet

Med åldern förändras och försämras kroppens funktioner och kroppsliga sjukdomar är vanliga. Det är lätt att känna sig ensam och begränsad av att inte längre kunna göra saker på egen hand. Åldrandet är också en tid som ger utrymme för reflektion kring det levda livet. Att förlora en närstående kan väcka tankar och känslor kring livet och döden. Detta kan leda till tillfälliga psykiska besvär.

Till skillnad från att tillfälligt känna sig ledsen, orolig eller nedstämd kan ihållande känslor tyda på psykisk ohälsa som kan kräva behandling.

Om du har sorg som inte går över eller känner dig orkeslös eller ledsen så gott som dagligen i flera veckor, kan du ha drabbats av depression. Ångest, depression och andra psykiska sjukdomar är inte en naturlig del av åldrandet och det finns hjälp att få.

”Min partner gick bort för några år sedan. Då började jag dra mig undan. Jag tappade matlusten och ville mest sova, men kunde inte.

Jag tyckte att livet kändes helt meningslöst. De få gånger jag gick utanför dörren var det en granne som envisades med att vilja prata. Men vad skulle vi prata om?

En dag när vi möttes i trapphuset sa grannen:

”Jag ser att du inte mår bra”. Då brast det. Några veckor senare följdes vi åt till vårdcentralen. Jag fick medicin och gick med i en samtalsgrupp och faktiskt… Jag har börjat få tillbaka livslusten.”

Kroppslig och psykisk hälsa påverkar varandra

Olika sjukdomar som demens, diabetes eller stroke liksom smärta kan påverka den psykiska hälsan. Att ständigt ha värk kan till exempel leda till nedstämdhet.

Omvänt kan psykisk ohälsa ibland yttra sig som kroppsliga besvär. Ångest kan ge hjärtklappning, illamående eller magont. Om du är spänd eller känner dig orolig kan det leda till huvudvärk eller ryggsmärta.

Ihållande sömnbesvär, värk eller smärta hos en äldre person kan vara symtom på en depression. Även vissa läkemedel kan orsaka depression och överkonsumtion av alkohol kan orsaka ångest och nedstämdhet. En läkare kan hjälpa dig att reda ut dina besvär och ge dig rätt behandling.

”Tidigare var jag en aktiv person, men sedan drabbades jag av krämpor lite här och var. Det var allt ifrån magbesvär och huvudvärk till hjärtklappning.

Till sist var det en läkare som konstaterade att en djup depression låg bakom mina fysiska besvär. Då fick jag behandling, både läkemedel och samtal. Jag har fortfarande kontakt med vården, det känns tryggt.

Det har tagit tid, men i dag mår jag bättre. Jag är aktiv igen och är ute och föreläser om psykisk ohälsa. Genom att prata om det kan jag hjälpa andra.”

Depression är vanligt

Ungefär var tionde person över 65 år är drabbad av depression. Även lindriga depressioner hos äldre personer kan minska livskvaliteten och göra det svårt att klara av vardagen. En svår eller långvarig depression kan leda till ett allvarligt tillstånd.

Det finns behandling som kan hjälpa

Det finns flera olika sätt att behandla psykisk ohälsa. Om du drabbas av psykisk ohälsa är det viktigt att söka hjälp hos din vårdcentral. Där kan orsaken till både kroppsliga och psykiska besvär redas ut och vid behov kan du få behandling. Både läkemedel och samtal kan användas för att behandla psykisk ohälsa.

”I Sverige och på de flesta håll i västvärlden är äldre en riskgrupp med höga självmordstal. Detta gäller framför allt för män. Risken för självmord ökar om personen samtidigt har nedsatt fysisk funktionsförmåga och andra kroniska sjukdomar. Det är viktigt att upptäcka depressionen i tid för att kunna behandla den framgångsrikt.”

Gösta Bucht, professor emeritus i geriatrik vid Umeå universitet, sakkunnig för vård och omsorg SPF Seniorerna

När ska jag söka hjälp?

Ju tidigare psykisk ohälsa upptäcks, desto större möjlighet finns att behandla den framgångsrikt. Symtomen kan skilja sig från person till person, men det finns varningstecken.

Det kan vara att du till exempel isolerar dig och inte har lust att göra sådant som du brukar tycka om att göra. Eller känner sorg som inte går över, är orkeslös, orolig eller ledsen så gott som dagligen i flera veckor. Då är det viktigt att du söker hjälp.

Om du eller närstående lever med någon form av våld eller har problem med beroende är det också viktigt att du söker hjälp.

Viktigt att söka och få hjälp vid tankar om självmord

Den allvarligaste följden av psykisk ohälsa är självmord. Andelen självmord är högre bland äldre än yngre personer och högst andel finns bland män i åldern 80 år eller äldre. En vanlig orsak till självmord är depression. Men också annan psykisk ohälsa eller hög konsumtion av alkohol eller tabletter kan öka risken för självmord.

”Som efterlevande till både en mamma och en pappa som tog sina liv, pappa var över åttio, vill jag förmedla en sak:

Våga prata om psykisk ohälsa
– det kan rädda liv.”

Att någon gång ha tankar om att ta sitt liv är inte ovanligt. Men om självmordstankarna är återkommande eller om du har konkreta planer på att ta ditt liv ska du söka hjälp. Prata gärna med någon du känner förtroende för. På din vårdcentral kan du få hjälp och behandling. Det finns också olika stödlinjer, till exempel självmordslinjen, dit du kan ringa anonymt.

Telefonnummer finns längst bak i denna broschyr.

Om du mår mycket dåligt och känner att du inte orkar mer, ska du söka hjälp direkt på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning eller akutmottagning, eller ringa 112.

Om du är närstående till någon som du misstänker har tankar eller planer på att ta sitt liv är det viktigt att göra någonting direkt. Prata med personen och ge dig tid att lyssna. Att tala om självmord ökar inte risken för att personen ska ta sitt liv. Tvärtom kan ett sådant samtal förebygga självmord.

”Det är extra viktigt att upptäcka depression och ångesttillstånd i tid hos äldre personer. Det beror på att det finns så många samverkande riskfaktorer.

Ju tidigare upptäckt desto större möjlighet att behandla framgångsrikt. Kroppsliga besvär, inaktivitet och dålig psykosocial situation går att påverka.”

Gösta Bucht, professor emeritus i geriatrik vid Umeå universitet, sakkunnig för vård och omsorg SPF Seniorerna

Om du behöver hjälp

- För akuta situationer som är livshotande, ring 112.
- På www.1177.se finns information om hälsa och förebyggande vård samt om hur vården fungerar i Sverige. Du kan också få rådgivning av sjuksköterska genom att ringa 1177.

Du kan vända dig till din vårdcentral

På vårdcentralen behandlas såväl kroppsliga sjukdomar som de flesta lindriga till medelsvåra depressioner och andra psykiska besvär. Genom vårdcentralen kan du också få remiss till en specialist i psykiatri om du skulle behöva det.

Vid behov av tolk eller annat stöd, tala med personalen när du bokar tid.

En vårdcentral kan ibland kallas något annat, till exempel hälsocentral eller husläkar-mottagning. Många vårdcentraler har en äldremottagning.

Stöd och hjälp från din kommun

Genom en biståndshandläggare i din kommun eller stadsdelsnämnd kan du få information om vilket stöd kommunen kan erbjuda. Det kan till exempel vara olika sätt att bryta ensamhet eller att få hjälp att hantera vardagen.

Biståndshandläggare kan även ge information om stöd till dig som är anhörig eller närstående.

Organisationer kan erbjuda social gemenskap och stöd

Många föreningar, pensionärsorganisationer liksom religiösa samfund, kan erbjuda stöd och sociala aktiviteter.

Det finns många olika patient-, brukar- och anhörigorganisationer som kan ge stöd och som har specialkunskaper inom olika områden. De flesta ingår i nätverket Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (www.nsph.se).

”Pappa lever ensam och när han gick i pension isolerade han sig mer och mer. Han ville inte längre komma hem till oss eller gå ut. Han var mest sur och irriterad. Det var jobbigt för oss att se att han inte verkade må bra.

Först när han fick ont i ryggen gick han till vårdcentralen. Läkaren förstod att det fanns en depression bakom det ryggonda och han fick behandling.

Nu har han börjat komma hem till oss igen och förra veckan var han till och med ute med sin båt.”

Hjälplinjer

Det här är exempel på flera hjälplinjer och stödorganisationer som du kan kontakta via telefon eller internet för att få någon att tala med. Du kan också ringa sjukvårdsrådgivning på telefonnummer 1177.

- Mind Äldrelinjen
  Telefon: 020-22 22 33
  webbplats: www.mind.se
- Mind Självmordslinjen
  Telefon: 901 01
  webbplats: www.mind.se
- Jourhavande medmänniska
  Telefon: 08-702 16 80
- Anhöriglinjen
  Telefon: 0200-23 95 00
  webbplats: www.anhorigasriksforbund.se
- Kvinnofridslinjen
  Telefon: 020-50 50 50
  Samtal syns inte på telefonräkning
- Hjälplinjen
  Telefon: 90390
  webbplats: www.hjalplinjen.se

eHälsomyndigheten

NSPH
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

Folkhälsomyndigheten

Socialstyrelsen

(H)JÄRNKOLL
Psykiska olikheter – lika rättigheter

SBU
STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING

LÄKEMEDELSVERKET
SWEDISH MEDICAL PRODUCTS AGENCY

Våga tala om psykisk ohälsa
(artikelnr 2019-6-27) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Publikationen kan även laddas ner från
www.socialstyrelsen.se

Tryck: Elanders Sverige AB, januari 2022