

Att leva under stress

En kongressrapport

Tom Lundin

Israelerna är utsatta för en mångfald osedvanliga påfrestningar.

Vad kan detta betyda för befolkningens hälsa? Denna fråga belystes vid en internationell kongress i Jerusalem om psykologisk stress under krig och fred.

Tom Lundin, läkare vid psyk klin Akademiska sjukhuset i Uppsala, ger en kongressrapport.

Under tiden 19–23 juni pågick i Jerusalem en internationell kongress om psykologisk stress under krig och fred. Kongressen var den andra i sitt slag och planeras återkomma vart tredje år. De vetenskapliga arbeten som presenterades hade i många fall en direkt anknytning till Israels olika krig. Ett av de mest tankeväckande och intressanta föredragen hölls av Shlomo Breznitz, rektor vid Haifas universitet: "The Stress of Life in Israel".

Breznitz konstaterade inledningsvis att informationerna om stressituationer är mycket små och att den vetenskapliga objektiviteten är svår att upprätthålla, då man befinner sig så nära stressen som israelerna gör. Begreppet "stress of life in Israel" innehåller också politiska komponenter, vilket gör det svårt att hålla en klar gräns mellan vetenskap och politik.

Det finns många stresskällor för israelerna och Breznitz underströk att dessa lägges ovanpå den enskildes personliga svårigheter. Det är väsentligt att komma ihåg att varje israel, liksom alla människor, har personliga svårigheter.

Stresskällor

1. Israel har under lång tid befunnit sig i ett kontinuerligt krigstillstånd. Visserligen har det varit fyra stora krig och mängder av små incidenter, men säger han, man beskriver situationen bäst som ett trettio år långt krig.

2. Otaliga terroristattacker förekommer. Israelerna har en känsla av att vara en skottavla för andra människors ilska och ondska. Var man än befinner sig, på konserter, teatrar, i skolor osv, ingår det som en nästan automatisk handling att man ser sig omkring: man iakttar omgivningen om något ser misstänkt ut. Detta har blivit en rutin, som dock medför att man inte kan leva på samma sätt som man gör i andra länder. Trots att det är en rutin, innebär det en ständig stress-situation.

3. Befolkningen består till mycket stor del av immigranter. Immigration i sig är en betydande stressfaktor. Det är inte nödvändigtvis så att man får det bättre i det nya landet. Förändringen när man immigrerar innebär att man lämnar mycket bakom sig. Man lämnar sitt arbete, kanske släktingar och vänner, tillhörigheter osv. Israel är också en smältdegel för många olika kulturer.

4. Ekonomiska problem. Ekonomiministern har nyligen gjort ett uttalande om att inflationen under det innevarande året förmodligen inte kommer att överstiga 34 %. Detta visar hur stora de ekonomiska

Informationerna om stressituationer är mycket små och den vetenskapliga objektiviteten svår att upprätthålla

problemen är. Praktiskt innebär detta att man måste göra saker här och nu. Man kan inte skjuta upp dem till morgondagen.

5. En lång militärtjänstgöring och återkommande reservtjänstgöringar och återinkallelser utgör också en stor stressfaktor.

6. Landets litenhet beträffande såväl yta som befolkning har flera konsekvenser:

a) De flesta människor känner varandra direkt eller indirekt. Det är mycket vanligt att om det händer någonting någonstans, känner man vederbörande antingen direkt, i första eller möjligen i andra led. Detta innebär alltså att allting som händer berör varje människa mycket nära.

b) I en liten population kan man inte psykologiskt försvinna, inte vara anonym, vilket innebär både för- och nackdelar. Den sociala kontrollen är stor.

Allting som händer kommer att bli mycket personligt. Detta medför att alla vill exakt höra vad som har hänt, vilka som var inblandade. På så sätt blir man mera känslig för olyckor och incidenter. På den positiva sidan innebär det samtidigt en ökad solidaritet. Populationens litenhet är sålunda en mycket viktig stressfaktor. Israelerna lever i stor utsträckning genom sina nyheter.

Grundläggande frågeställningar

Som psykolog eller psykiater måste man ställa sig frågan: "Vad väntar vi oss för effekter av denna utdragna stress-situation?"

Människor kan vänja sig vid att leva i svåra situationer och genom dessa bli emotionellt starkare. Detta kan liknas vid en sorts immunisering. Uppfattningen är elegant och belönande att leka med: att bli äldre och visare. Möjligen är det också detta som utlänningar upplever när de kommer till Isreal. Detta är dock bara ett ytligt intryck. Det är svårt att ge upp detta ytliga intryck även om man har bevis för motsatsen. Det är lätt att se ner på människor som inte har erfarenhet av svåra situationer: "Vad vet du, som inte har varit med?" Man måste emellertid se på vad denna form av anpassning kostar i form av psykiska störningar och kroppsliga sjukdomar. Frekvensen av hjärtattacker är mycket hög i Israel – landet ligger etta eller tvåa i världen och

Frekvensen av hjärtattacker är mycket hög i Israel – landet ligger etta eller tvåa i världen och detta beror inte på dåligt kosthåll eller att man äter för mycket.

detta beror inte på dåligt kosthåll eller att man äter för mycket. Psykosomatiska sjukdomar är synnerligen vanliga.

Det kanske viktigaste och mest svårsmåttbara är individens personliga värld: drömmar, fantasier, "games people play" osv. Människans allmänna inställning till livet och vad man ägnar sig åt. Breznitz berättar som exempel att någon hade frågat ett barn: "Vad kan du använda en gammal sko till?" och barnet svarade: "Man kan kasta den på en terrorist". För den enskilda individen föreligger ett kontinuerligt behov av att stå ut med situationen som den är.

Livskvaliteten är annorlunda för israelerna än för andra. Breznitz tar ett exempel från studentvärlden. Studenterna har genomgående hög ålder beroende på bl a lång militärtjänstgöring. Över 80 % måste arbeta parallellt med sina studier för att klara sig ekonomiskt. De har inte tid för hobbies, sport, diskussioner och "fooling around" på samma sätt som i andra länder. Livet är för dem alltför allvarligt. Den ständiga stressen innebär att man får betala med sämre livskvalitet.

Situationen innebär också stora svårigheter i uppfostran av barnen. Ingen vill uppfostra sina barn att hata andra, men hur skall man bära sig åt? Man ser genomgående en högre spänning i sociala kontakter beroende på att individen har så många bekymmer att han inte kan etablera medmänskliga kontakter på samma sätt som i andra befolkningsgrupper.

Det väsentligaste är således inte hur många som läggs in på sjukhus, söker sjukvård eller på annat sätt officiellt kan klassificeras som stressskadade.

Enligt en annan modell kan individen stå ut med mer och mer stress tills han kommer till sin bristningspunkt. Aldrig kan man mäta hur nära en människa befinner sig sitt sammanbrott. Förr eller senare kommer man alltid till ett utmattningsstadium. Under första och andra världskriget konstaterade

man att psykologiska sammanbrott hos soldaterna inte inträffade där man väntat sig. Det visade sig nämligen att det inte var nykomlingarna som bröt samman först i långdragna stridsituationer utan i stället veteranerna. De som tycktes vara mest anpassade till situationen bröt samman först. Detta i motsats till vad man skulle kunna tro när man såg nykomlingarna. De såg alltid mera uppskrämda ut, men de hade trots allt mera resurser att ta av. En annan studie av piloter från andra världskriget visade en liknande bild. De ansåg att det bara var en tidsfråga hur länge de skulle klara sig. Man kommer närmare och närmare sin "olycksflygning". Någon kom då på den briljanta idén att påtala för flygarna att efter 40 uppdrag kommer risken att bli nedskjuten att närma sig 0. Detta innebar en kraftig nedgång av antalet sammanbrott. Riskerna kom att psykologiskt sett bli mindre och mindre ju längre tiden gick. Stressen var kvar på samma sätt men psykologiskt sett vänd i sin motsats.

Israel befinner sig dock inte i samma situation som dessa piloter gjorde. Här tänker man i stället att nästa gång kan det vara vår tur. Israelerna kan ej finna något som talar för att riskerna skulle bli mindre ju längre tiden går. Den anpassning man trots allt ser är ett passivt accepterande, en sorts hjälplöshet. Det medför påtagliga fluktuationer i moralsituationer, nästan på ett maniskt-depressivt sätt. Man växlar snabbt attityder. Man gör snabbkontroller av typen "är jag inblandad eller inte — är jag det, så vill jag komma ur situationen så fort som möjligt". Den främsta psykologiska försvarmekanismen är ett förnekande av situationens innebörd. Hotet är så nära att man väljer ett negativt försvar: förnekande.

Som kompensation finns en stark känsla av solidaritet. Man identifierar sig med en större enhet. Man kan se en hög moral när de yttre omständigheterna är svåra. En sådan attityd kan emellertid inte hållas någon längre tid.

En viktig anpassningsmekanism är ritualerna. Man har olika dagar då man sörjer och klagar över skilda händelser. Man försöker undfly ett dilemma genom att tolka situationen med sitt förnuft. Stressen kan vid olika tidpunkter vara antingen en utmaning eller ett hot.

Breznitz påpekade följande basala behov för israelerna:

- 1) All informations trovärdighet.
- 2) Grundlig information om vad som händer. Man måste förstå allting i det som händer.
- 3) Ledarnas trovärdighet. Mycket viktigt är att kunna tro på och ha förtroende för dem som leder nationen.
- 4) Närhelst terroristattacker inträffar, får deras betydelse ej överdrivas, vilket tyvärr ofta sker. Man kan inte fortsätta så, eftersom det kommer att bli flera attacker. Det enda sättet att handskas med situationen är att bita samman tänderna och lida i tysthet. Man får inte göra en terroristattack till en nationell katastrof. Det finns alltid ett behov av hopp. Hoppet är psykologiskt absolut nödvändigt.

Nyhyttan

Kurort och enskilt sjukhem

Storslagen bergslagsnatur — utmärkta promenadvägar — hög och torr barrskogsluft — sjukgymnastik — massage — bad.

Läkare: Med. Dr G. Smårs.

Behandling av invärtes sjukdomar, mag- och tarmsjukdomar, hjärt- och blodtryckssjukdomar, reumatiska åkommor. Konvalescens och rekreation. Prospekt och upplysningar genom rumsbeställningar. Tel 0587/604 00.

Postadress: 713 00 NORA