

Psyisk ohälsa och missbruk: två problem som hänger ihop

Att leva med både psykisk ohälsa och missbruk påverkar hela vardagen: hur man sover, äter, umgås och tänker om sig själv. I intervjuer med tolv personer framträder hur de två tillstånden hänger ihop och bildar en "tvåenighet" som genomsyrar livet.

En vardag som snurrar runt ohälsa och beroende

Flera berättar hur alkohol och droger blev ett sätt att hantera ångest, oro och sömnsvårigheter. Men missbruket förvärrade den psykiska ohälsan och skapade en ond cirkel. En del deltagare menar att de behövt ta narkotika eller alkohol för att kunna sova, och andra menar att narkotikan höll en vid liv.

Tove, som har deltagit i studien, berättar att droger skapar ett slags tillfälligt konstgjort välmående: *"Aa, absolut. Absolut, som hela tiden måste ... Matas med nya droger. Så att, ja, men visst, det är klart, när man väl började må dåligt och man inte hade några droger, då mår man ju så att man vill ta livet av sig liksom."*

Elias, ytterligare en deltagare, beskriver hur vardagslivet kommer att kretsa kring psykisk ohälsa och missbruk: *"Man ligger i sängen och mår dåligt, och då är det ner till systemet och ... Så man mår lite bättre, sen mår man dåligt dagen efter igen och sen ... rullar det på."*

Svår barndom sätter spår

Flera deltagare i studien berättar om uppväxt med våld, övergrepp eller missbruk i familjen. Ensamhet och utsatthet under barndomen är återkommande i berättelserna. Leo säger: *"Jag... Jag var typ... 6-7 år, så, då var jag dagliganvändare av, då gick jag på Valium så jag gjorde. Dagligen så jag gjorde. Även... Min mamma gav mig Valium när jag var 4-5 år och stoppade munnen full för jag var för mycket. Klättrade på väggarna och sådär."* Sådana och liknande erfarenheter har påverkat vuxenliv, självkänsla och relationer till andra. Utsattheten från barndomen följer dessutom många gånger med personerna in i deras vuxna vardagsliv.

Vardagen faller sönder

Ekonomiska problem, arbetslöshet och hemlöshet var vanliga teman. Utan arbete eller andra meningsfulla sysselsättningar på dagen tappar man rutinerna och på något sätt flyter vardagen ihop, dag och natt blir till ett.

Tove beskriver hur vardagens utsatthet kan se ut: *"Benzodiazipinerna, de kom mer... Så jag blev riktigt beroende, det kom när jag var 23 kanske någonting och... Ja, näe, men... Stesolid och grejer, det, det gjorde att jag inte kunna hålla min vardag som jag skulle och det gick väldigt, väldigt fort."*

”Sen när jag var 25 så bara rasade allting, räkningar kom på hög, sen var det hyresskulder, det gick bara på ett par månader så var jag bostadslös.”

Flera beskriver hur dagarna förlorar form: sömnrutmen rubbas, måltider glöms bort, tiden flyter. Johanna, som även hon har deltagit i studien, berättar att hennes vardagsstruktur blev omvänd, hon tog en sorts narkotika för att hålla sig vaken på natten och en annan sorts narkotika för att kunna sova under dagen.

Ett delat ansvar som ofta inte hänger ihop

Personerna i studien upplever att psykisk ohälsa och missbruk är tätt sammanflätade. Men i samhällets stöd delas ansvaret upp: psykiatrin tar hand om det ena, socialtjänsten om det andra. Det gör att människor riskerar att hamna mellan stolarna.

Sofie, en annan deltagare i studien, berättar just om att ”fastna” mellan instanser. Socialtjänsten avböjde stöd gällande missbruket då hon hade samtida psykisk ohälsa medan psykiatrin avböjde stöd gällande den psykiska ohälsan för att hon hade samtida missbruk. Hennes berättelse beskriver baksidan med delat ansvar mellan myndigheter och instanser.

Vad som behövs

För att hjälpa bättre behöver stödet utgå från hela personens liv, inte två separata problem.

Det handlar om att:

- skapa rutiner i vardagen
- erbjuda meningsfulla aktiviteter
- erbjuda ekonomiskt stöd
- erbjuda samordnad hjälp från både socialtjänst och vård

Tove beskriver vikten av ekonomiskt bistånd och vilka konsekvenser ekonomisk utsatthet kan innebära i ett liv präglad av psykisk ohälsa och missbruk:

”Ja, ekonomiskt bistånd och möjligheten att kunna ta hand om sig själv helt enkelt och slippa sälja droger, slippa göra kriminella saker för att få pengar, alltså, det är ju en ganska viktig del... Faktiskt, i det livet. Att man ska slippa att göra de här grejerna för det driver en till att ta mer droger, det driver en till att, att, att göra mer grejer liksom som man inte ska.”

”Och då blir det rättsliga problem, ja du vet, ja... Det ena föder det andra hela tiden.”

Läs mer

Zoric, S., Järkestig Berggren, U., & Söderqvist Forkby, Å. (2023). Samtidig psykisk ohälsa och missbruk : en tvåenighet som strukturerar vardagen. Socialvetenskaplig tidskrift, 30(3), 759–778.
<https://doi.org/10.3384/SVT.2023.30.3.4995>

Kontakt

sara.zoric@nybro.se