

Ensomhed, angst og depression som fælles menneskelige reaktioner

Af Jens Hjorth, speciallæge i psykiatri

Som praktiserende psykiater gennem 25 år har jeg talt med flere tusinde mennesker, fortrinsvis danske med majoritetsbaggrund, men indenfor de sidste ti år i stigende grad også mennesker med etnisk minoritetsbaggrund. Nogle har boet i Danmark i 10 – 14 år, andre i kortere tid. Andre igen er lige kommet til landet og skal til at begynde et nyt liv uden kendskab til det danske sprog. De skal pludselig integreres og omstilles.

Samtalekunsten er noget af det væsentligste i mit arbejde - brugen af sproget i dets billedlige form – både på det alment menneskelige plan og på det sjælelige og åndelige plan. Billedsproget er også nødvendigt, når man skal tale med mennesker fra andre kulturer eller religioner. Det gælder om at udvikle et fælles billedsprog, så vi kan gøre hinanden forståeligt, hvad det handler om.

Flere og flere danskere får depressioner

I stigende grad bliver psykiatere og psykologer brugt som samtalepartnere, når livet gør ondt. En stor gruppe mennesker er i stigende grad blevet ensomme og fanget ind i et spindelvæv af faste systemer og er i den grad påvirkede af stress, at det gør livet mere og mere uudholdeligt. Hvorfor bliver så mange depressive? Gennem en generation er der efterhånden blevet grundlagt et system, hvor familielivet langsomt er blevet opløst - hvor mennesket først og fremmest bliver set i en arbejdsfunktion, og hvor de gamle og ofte invaliderede skydes ud på et sidespor. Forældrene anbringer børn i institutioner. Til gengæld sender børnene – når tiden er inde – forældrene på institution, fordi samværet og samlivet i familien er ødelagt.

Angst og ensomhed hos unge

Ensomheden eller angsten for at være alene er et udtalt problem. Mange unge vælger at bygge deres egen billedverden op, fordi de gang på gang føler det som noget smertefuldt at blive afvist. Mange har aldrig oplevet en betingelsesløs kærlighed, nemlig at være elsket for den man er, fremfor at skulle udføre noget for at blive elsket, skulle gøre sig fortjent til kærligheden. Mange af disse unge har efterhånden bygget en verden op, hvor de bruger deres medmennesker som objekter i deres billedverden, og så kasserer de dem, når det ikke passer dem mere. De ønsker almindeligvis ikke at få børn, og skal de leve sammen med andre, skal det være i hver deres lejlighed m.m.

Den manglende samtale og kontakt mellem mennesker

Utroligt mange mennesker har ikke nogen at tale med. Familielivet, hvor man var interesseret i hinandens tilværelse, eksisterer ikke mere. Fjernsyn og andet har overtaget magten, og derfor har man brug for professionelle samtalepartnere som for eksempel læger, præster, psykologer o.a. Mennesker har brug for at samtale om livet og meningen med det, og de mangler i dag fuldstændig den poetiske dimension. De har aldrig lært at synge, de har aldrig rigtig lært at forstå deres egen kultur, og hvad kristendommen indebærer. Kort og godt lever vi i et alt for åndløst samfund, hvor kærlighedens ånd i for ringe grad bliver livgivende faktor. Mange danskere er absolut fremmedgjorte overfor det åndelige liv og kender slet ikke de rituelle handlinger, som er nødvendige for at holde sammen på livet.

Derfor er det danske samfund blevet meget sårbart i den "tryghed", der er oparbejdet omkring det enkelte menneske, og vi står i fare for at miste kontakten til vores egen kultur, ligesom flygtningene er tvunget til at forlade deres egen kultur og deres land for at bosætte sig i et nyt.

Det er som om samfundet og det politiske system på en eller anden måde har gjort det besværligt at fastholde den medmenneskelige kontakt. Der er så mange regler, der skal overholdes. Der er transport til og fra arbejdet. Man lader sig fodre af fjernsynet eller computere hele tiden. Man orker ikke samtalen, og samtalekunsten udvikler sig ikke. Sproget er blevet til fagsprog. Det kan være psykologsprog, teologsprog, computersprog m.m., og det almene samtalsprog, kommunikationen er blevet ødelagt, så at folk nu er nødt til at gå på kommunikationskurser i stedet for.

Stress-faktorens rolle

Stress-faktoren spiller en enorm rolle i dag. Danskerne får det på mange måder lige så dårligt som de flygtninge, der har været udsat for stress. Det viser sig, at der findes en biokemisk forklaring på, at der ved voldsom stress sker det, at de mange stress-hormoners nedbrydningsprodukter, som hedder glucocortikoider, går ind i systemet på en sådan måde, at det virker læderende på visse hjerne-kernecentre for søvn, humør, indlæring m.m. Derfor vil mennesker, der har et posttraumatisk stress-syndrom, være læderede - ofte irreversibelt - ved, at de lider af kroniske søvnforstyrrelser, flashbacks, depressioner og nedsat indlæringsevne m.m.

I det danske samfund brænder vi tidligere og tidligere ud. Vi skal hele tiden være med på vognen. Vi bombarderes konstant med informationer og får aldrig tid til at hvile, og enhver kan sige sig selv, at hvis hjernen aldrig får hvile, så kan den kun fungere, hvis den hele tiden er i gang. På et tidspunkt kan menneskets kirtelsystem ikke følge med og klare det længere. Det er fuldstændigt som et batteri, der brænder sammen.

Man har fundet ud af, at mennesker, der har alsidige interesser parallelt med deres arbejde f.eks. af musisk eller sportslig art, kan tåle en højere stress-faktor. De klarer sig derfor betydeligt bedre end de mennesker, som ikke har fået noget af den slags hjemmefra.

Flygtninges manglende tro på livet

For de mennesker, hvis hele liv har været omgivet af krig, død, afmagt – for dem, der har oplevet at se familiemedlemmer dø, blive henrettet, at skulle samle legemsdele op og begrave dem, at være omgivet af kronisk stress – handler det først og fremmest om livet, men også om et fantastisk kammeratskab, der gav følelse af sammenhold. Man kæmpede for en sag, og mange ville helst dø det pågældende sted, hvis de kunne, fremfor pludselig at komme til Danmark, hvor de føler sig som levende døde, fordi de har mistet deres rødder. Opgaven er her at få dem til at tro på livet igen.

De etniske minoriteters særlige situation

Det er spændende som psykiater at have med etniske minoriteter at gøre, fordi hele deres baggrund og opvækst kan være en helt anden. Det er en meget stor udfordring. Jeg kan godt misunde nogle af dem på mange måder: at de i højere grad end etniske danskere har en følelse af at høre til et sted, indenfor nogle rammer, for det er meget nødvendigt her i Danmark, hvor vi efterhånden ikke har rammer for noget som helst, og hvor vi i individualismens navn kan udfolde os på egne betingelser uden at tage hensyn til medmennesket, til familien, men hvor det drejer sig om "mig selv og mig selv" hele tiden. En stor del mennesker med etnisk minoritetsbaggrund har desuden en tro på Gud, der gør, at de på en eller anden måde hengiver sig til – eller overgiver sig til Guds vilje. De kan lettere bære deres skæbne – bære, hvad der sker – fordi de mener, at det har betydning på en eller anden måde.

Derfor er der muslimer, der mener at det kan være godt at få hjælp her og der og alle vegne, men på et tidspunkt er hjælpen pludselig slut, og hvad så? Så mangler man ofte den medmenneskelige, kontinuerlige kontakt, hvor man stadigvæk har et kammeratskab eller et venskab med de mennesker, der har været involverede. Man må give dem ret i, at den professionelle distance i negativ forstand somme tider kan gøre mere skade end gavn, for når terapien, hvori der indgår mange medmenneskelige faktorer, er forbi, ja så er det som om, den varme, der lå bagved, er væk. Der er mange, der decideret foretrækker at komme hos en læge eller et andet sted, hvor der er en kontinuerlig kontakt, og hvor man på afstand stadigvæk kan have en vis form for samhørighed.

Tillid til kærligheden er nødvendig

Personligt vil jeg sige, at man kommer til at elske sine patienter på en eller anden facon, og selvom behandlingen slutter, så er der stadigvæk en eller anden form for kontakt. Det kan være gennem telefonopringninger eller gennem en gave, man har modtaget af dem, så man mindes dem med kærlighed. Også på det usynlige plan kan man omfatte disse mennesker med omsorg og kommunikere over lange afstande med kærlige og velmenende tanker på forskellig vis. Det er, hvad vi i kristen forstand kalder at gå i forbøn for de mennesker, vi har lært at elske. Det er den forbøn, som Jesus også fremførte overfor Gud for mennesker. Den skal vi prøve at realisere, således at den kærlighed, vi giver, den får vi tilbage ovenfra, og det medmenneskelige engagement er nødvendigt, for at sjælen og ånden kan blive levende. Ofte er det vigtigere at få blomsterne til at vokse op af en mødding fremfor at sidde og dissekere møddingen sønder og sammen og så til sidst drukne i den.

Vi skal være med til at vaske hinanden rene og ikke svine hinanden til. Det sidste er nok det, der oftest sker, fordi had, misundelse, bitterhed og jalousi også er en næringskilde til at kunne ødelægge relationer af forskellig art, ligesom angsten for det fremmede og anderledes også kan samle destruktive mennesker om en politisk ideologi, hvor racerenhed hersker.

Med de mange år på bagen må jeg erkende, at det dybest handler om tro. Jeg tror på, at Gud er kærlighed, jeg tror på tilgivelsen, på barmhjertigheden, og jeg har tillid til, at den kærlighed, vi tror på, er med til at rense det ud, som ikke duer, så vi hele tiden kan være tildels renvaskede i vores forhold til medmennesket.