

Sitter själen fortfarande

”Elallergi” och ”amalgamsjuka” hänger samman med att vi inte gärna accepterar psykiska orsaker till att vi är sjuka, menar i denna artikel Lennart Friis, som är läkare vid avdelningen för arbets- och miljömedicin vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Varför har man separerat kroppen från själen? Somligas själen som något högre som använder kroppen bara som ett tillfälligt skal i väntan på den fortsatta resan till ett högre tillstånd. Cartesius gjorde skillnad på ande och materia. Det var endast människan som bestod av både själ och kropp, men dessa delar hörde fortfarande till skilda verkligheter. Denna åtskillnad ställer till skada för människors hälsa idag.

Ett integrerat system

Läkare slås av och till av hur svårt en del människor kan ha att acceptera den koppling som finns mellan det vi kallar själ eller psyke och de kroppsliga funktionerna. I ett biologiskt/naturvetenskapligt perspektiv finns det egentligen ingen anledning att betrakta psyket som något fristående från kroppen. Tvärtom så försvårar en separation förklaringen av många vanliga tillstånd. Ett systemteoretiskt synsätt underlättar förståelsen av många reaktionsmönster hos oss människor. I en sådan modell kan man se själen eller psyket som en av många funktioner i kroppen. Vårt psykiska tillstånd blir då beroende av kroppens tillstånd. Dessutom sker en återkoppling så att det psykiska tillståndet påverkar kroppen genom centrala nervsystemets kopplingar ut till kroppen via nervtrådar och hormonsystem. Systemet är dessutom öppet, d v s påverkbart av yttre stimuli. Alla våra sinnesintryck, syn, hörsel, beröring, smärta, lukt, smak etc påverkar systemet. Eftersom vi är komplicerade sociala varelser kommer vi också att vara beroende av påverkan från andra människor.

Dessutom har vi en förmåga att självständigt tolka situationer, och därför kommer de egna grundförutsättningarna och tidigare upplevelser också att styra systemet. Hela detta nystan av kopplingar är svåröverblickbart, och hur en viss människa reagerar i en speciell situation kan vara näst intill omöjlig att förutse. Vi kan därför också förstå att olika individer reagerar på helt olika sätt, vilket bör bjuda till en stor ödmjukhet när man diskuterar varför vissa människor inte klarar av t ex ansträngande arbetssituationer eller till och med kemiska eller fysikaliska exponeringar i miljön, medan andra hanterar situationen utan problem.

Homeostasen - den inre balansen

Som alla framgångsrika biologiska varelser har människan en förmåga att upprätthålla en inre balans i kroppsfunktionerna med kompensationsmekanismer för yttre påverkan (homeostas). Vi äter när vi blir hungriga, dricker när vi blir törstiga, sover när vi blir trötta, drar undan handen när vi bränner den etc. Till kompensationsmekanismer räknas också en mängd fysiologiska funktioner som t ex njurarnas och leverns förmåga att bryta ner och utsöndra olika gifter och immunförsvaret som bekämpar främmande organismer och ämnen som tränger in i kroppen. En viktig mekanism som vi ibland glömmer bort att nämna i detta sammanhang är den normala stressreaktionen; den som gör oss beredda att fly eller strida vid fara. Dessa reaktioner är styrda av det sympatiska nervsystemet, en del av det autonoma

nervsystemet som vi normalt inte kan kontrollera medvetet. Håret reser sig i nacken, musklerna spännes så att man är beredd för flykt eller kamp, blodomloppet styrs om så att man ska förlora mindre blod genom eventuella sår, matsmältningen sätts på sparlåga för att hushålla med energi för stunden, pupillerna vidgas för att man ska se bättre, andhämtningen ökar och hjärtat ökar takten för att öka transporten av syre. Allt är ändamålsenligt vid en verklig fara. De av våra förfäder som var anpassade på detta sätt hade störst chans att överleva och föra dessa egenskaper vidare till oss.

Biologins möte med dagens samhälle

Vad händer idag i vårt trygga Sverige? Dessa försvarsreflexer som vi normalt inte styr över själva fungerar fortfarande, men våra faror är av en helt annan natur än för några hundra generationer sedan. Räntorna stiger och vi har inte råd att bo kvar i villan. Den nye chefen på jobbet planerar en omorganisation, och mina arbetsuppgifter kommer att försvinna. Jag hinner inte med allt jag skulle göra på semestern. Listan kan göras lång på exempel som på ett eller annat sätt pressar och ibland hotar den rådande tillvaron.

Hur reagerar vi? Dels kan vi som tänkande varelser reagera genom att analysera situationen och agera konstruktivt, och det är väl så vi alla helst ser oss själva. Det är väl den idealbild som finns i samhället, och den duglige samhällsmedborgaren förväntas följa denna norm. Alltför ofta räcker dock inte vår kapacitet, och då tar de ursprungliga mekanismerna överhanden. Det är bara det att det inte är särskilt ändamålsenligt att göra sig beredd att springa eller slåss om man har svårt med t ex räntor och amorteringar. Möjligen kan det vara ändamålsenligt för att hinna mellan jobb och dagis om man går eller cyklar. Men hur är det om man kör bil? Det som händer i kroppen vid en stress som inte får det naturliga fysiska utloppet kan vi uppleva som olika kroppsliga sensationer.

i talkottkörteln?

Symptom

Muskelspänningen kan leda till smärtor, huvudvärk, skakighet, tryck över bröstet, klumpkänsla i halsen, ostadighet (vilket kan kännas som yrsel). Andra upplevelser är hjärtklappning, upplevelse av andnöd, orolig mage, värk i magen mm. Kort sagt kan man få en mängd olika kroppsliga symptom. Nu är det ju så att dessa kroppsliga symptom också kan vara tecken på någon kroppslig åkomma, och de flesta är medvetna om att de kan finnas också vid allvarliga sjukdomar. Dessutom får man olika psykiska symptom: man känner sig trött, sover dåligt och sinnesstämningen sänks. Det försämrade psykiska tillståndet gör att man ännu lättare uppmärksammar de olika kroppsliga symptomen. De grundläggande orsakerna till stressituationen kan av olika orsaker vara fördolda för individen. Den som uppfattar sina kroppsliga symptom men inte förstår de grundläggande orsakerna hamnar i en konfliktsituation. Hon upplever hotande symptom utan att finna en förklaring. De kan då upplevas som ännu mer hotande, och man hamnar lätt i en ond cirkel.

Så småningom hamnar många i denna situation hos läkaren på grund av de kroppsliga symptomen. Om det är en samvetsgrann läkare, så lyssnar denne och undersöker noggrant. Förutsatt att det inte finns någon samtidig kroppslig sjukdom kommer läkaren inte att finna något avvikande som kräver eller kan behandlas med mediciner eller andra medicinska åtgärder. Möjligen kan stressen ha utlöst ett högt blodtryck som då riskerar bli behandlat med mediciner. Den bakomliggande orsaken kan ibland vara enkel att inse, och ibland kan läkaren tillsammans med patienten påvisa den. Ofta är dock de grundläggande omständigheterna för komplicerade för att de ska kunna genomskådas vid några medicinska konsultationer, och ibland blir förklaring-



en att "det är nog något psykiskt som orsakar dina besvär". "Jaha, nu är man psykfall också!" är en inte ovanlig reaktion hos patienten. Patienten är nog för det mesta för artig för att säga så till doktorn, så doktorn känner sig nöjd med att tro att han lyckats lugna patienten genom att informera om att det inte fanns någon farlig sjukdom som behöver behandlas. Kvar finns en människa som fortfarande mår dåligt, kanske rentav sämre.

En ond cirkel kan förstärkas

En grundorsak till att läkarkontakten slutar på detta sätt är den bild av en själ och en kropp separerade från varandra som fortfarande är vanlig. Det är inte bara allmänheten som agerar efter denna ofullständiga modell. Tyvärr sker det också inom sjukvården. Vad händer nu om man fortfarande mår kroppsligt dåligt, och inte accepterar att det är psykologiska reaktionsmönster som ligger bakom besvären? Det är fullt logiskt i en sådan situation för individen att fortsätta söka orsaken till sitt dåliga välbefinnande bland yttre orsaker. I en del fall är den drabbade fortfarande övertygad om att hennes tillstånd är orsakat av någon allvarlig kroppslig sjukdom eller förgiftning. Detta är grogrunden till flera spridda föreställningar om faktorer i den yttre miljön som orsak till diverse ospecifika tillstånd, trots att det i dagens medicin-

ska och toxikologiska vetenskap inte finns stöd för dessa. Under 1940-talet fanns i Sverige något som kallades "gengassjuka" som stämmer in på detta slag av tillstånd. Idag har vi bland annat "elallergi" och "amalgamsjuka".

Talkottkörteln

Det här med talkottkörteln då? Om själen är något särskilt för sig, är det med litet naivt tänkande naturligt att den ska finnas någonstans. Enligt Cartesius sitter själen i talkottkörteln. Enligt elaka rykten bevisas det av att inget händer människan om man opererar bort körteln! Nu vet vi bättre om talkottkörteln. Den har viktiga funktioner, men är knappast säte för det man kan kalla själen. Körteln är inblandad i styrningen av sömn och sinnesstämning. Enligt det systemteoretiska synsättet finns inget skäl att placera själen/psyket någonstans, utan den är en abstrakt funktion som finns så länge hjärnan fungerar. Man skulle kunna säga att dess egenskaper är andliga...

Lennart Friis