



**Mi
ND**

Minds må bra-guide
för dig över 65 år

Livets

glada
dagar

Förord

Sverige blir äldre. Redan nu är en femtedel av befolkningen över 65 år och andelen växer. De allra flesta mår ganska bra, men var fjärde äldre vuxen uppger att de känner av psykiska besvär som går ut över vardagen och livskvaliteten.

Att må dåligt ses ofta som en naturlig och oundviklig del av åldrandet. Något att helt enkelt acceptera och lära sig att leva med.

Men så ska det inte behöva vara. Du har rätt att må bra och du har rätt till stöd och hjälp. Du har rätt till livets glada dagar – genom hela livet. Oavsett om du är nybliven pensionär eller nyss firade din 95-årsdag.

I den här må bra-guiden möter du Monica, Yngve, Ewa, Birgit, Shahla och Staffan som delar med sig av sina liv och hur de upplever åldran-

det. Här finns också information om situationer och svårigheter, tillstånd och besvär som är vanliga när vi blir äldre, samt hur du kan gå tillväga om du behöver stöd och hjälp.

Vår förhoppning är att du får lite mer förståelse för och medkänsla med dig själv, och att du när du läst kan tänka på framtiden med hopp och tillförsikt. Kanske upptäcker du att du går och dras med besvär som det går att göra något åt.

Spara gärna guiden. Det kan komma en tid i livet då du eller en närstående behöver den.

Innehåll

På omslaget: Ewa, 65.

Läs hennes berättelse på sidan 14.

Text: Sofia Bergström, Delta Studios. Med bidrag från Anna Bennich, psykolog och psykoterapeut, Jessika Wejfalk, leg. apotekare och farmacispecialist, Annika von Schmalensée, Riksförbundet Attention, och Marie-Louise Söderberg, SPF Seniorerna.

Foto: Martin Brusewitz.

Form: Filip Callas, FLW.

Redaktörer: Johanna Nordin, projektledare Mind, och Elisabeth Alm, kommunikatör Mind.

Referensgrupp: Minds äldreråd.

Faktagranskad av: Johnny Pellas, specialistpsykolog och doktorand, Region Västmanland.

Tryck: Hylte tryck.

Särskilt tack till: Monica, Yngve, Ewa, Birgit, Shahla och Staffan.

Monica.....	4
En ny fas i livet.....	6
Att känna sig behövd.....	7
Yngve.....	8
Kroppen och känslolivet.....	11
Ewa.....	14
Att blicka framåt.....	18
Reflektera.....	19
Birgit.....	20
Nedstämdhet och depression.....	23
Fråga farmaceuten.....	28
Ängslan, oro och ångest.....	29
Självordstankar.....	32
Shahla.....	34
Ensamhet.....	37
Fråga psykologen.....	38
Skam.....	40
Sorg och saknad.....	42
Staffan.....	46
Att se tillbaka på sitt liv.....	51
Meningsfulla samtal.....	54
Psykologisk behandling och samtalsstöd.....	56
Påverka din vård.....	58

**Monica hittar energi i naturen
och genom utflykter.**



Foto: Privat



Monica, 66: "Då är man ju gammal men det är inte jag"

"Jag har svårt att förlika mig med tanken att jag är pensionär. Då är man ju gammal, men det är inte jag! Jag vill inte att folk ska se mig som en äldre dam. Min ålder är inte min identitet, jag är samma person som jag var innan jag blev pensionär. Jag känner ingen skillnad.

Men jag måste erkänna att jag fullkomligen älskar mina sovmorgnar. Att kunna börja dagen precis som jag vill, med gympa eller en lång skogspromenad till exempel. Den friheten är underbar.

Men det är svårt att inte träffa så mycket folk längre. Känner mig socialt svältfödd ibland. Jag insåg inte hur många kontakter som var knutna till jobbet och som bara försvann, i stort sett över en natt. Det har jag inte riktigt vant mig vid än.

Det kommer säkert ta tid.

Nu i efterhand känner jag att det var bra att jag läste distanskurser på högskolan direkt efter pensioneringen och fortsatte med mina träningsrutiner, omställningen blev inte lika stor då.

Dock vill jag fylla min frihet mer. Har bland annat funderat på om jag kanske skulle engagera mig ideellt, till exempel inom barnomsorgen, eller bli god man för någon som har det svårt. Då skulle man ju verkligen göra nytta och känna sig behövd.

Alla dessa möjligheter och val känns spännande, men också lite stressande. Livet går så fort.

Hur som helst vill jag passa på att göra sånt som jag mår bra av, medan jag och karln är friska och kan."

En ny fas i livet

Det kan ta olika lång tid att vänja sig vid sin tillvaro som pensionär. En del fyller omedelbart kalendern med kurser, aktiviteter eller resor, andra tar dagarna som de kommer. Monica känner att det är en befrielse att själv kunna bestämma hur hennes dagar ska se ut, samtidigt som hon upplever en viss inre stress.

Våra behov, möjligheter och förutsättningar ser helt enkelt olika ut, och övergången kan ge upphov till en mängd olika känslor och upplevelser. Det kan kännas skönt, spännande, svårt, svindlande eller sorgligt – eller allt på en och samma gång.

Gemensamt för många är att pensionärlivet är en tid med både utmaningar och möjligheter, glädje och sorg, förundran och orosmoment. En tid att utforska nya eller ompröva gamla vanor och rutiner och hitta det som funkar för just dig. För att du ska kunna leva det liv just du vill leva.

”Jag läser mycket. Det hann jag aldrig med när jag jobbade. Jag har alltid känt stor kunskapsörst och nyfikenhet, först nu har jag tid att leva ut den sidan av mig. Men jag saknar yrkesidentiteten, den var viktig för självförtroendets skull.”

Monica

Du har troligtvis burit på många identiteter genom ditt liv, både de du har gett dig själv och de du har fått av andra. När en identitet du bär förändras eller går förlorad är det vanligt att uppleva förvirring och sorg.

Dessa känslor är också vanliga när vi inte längre får använda våra kunskaper och kompetenser på samma sätt som tidigare. Men för vissa är det nu gamla eller nya intressen äntligen får plats att växa.

Att känna sig behövd

Du behöver sova, äta och röra på dig för att fungera och må bra. Det vet du säkert redan. Att känna sig behövd och meningsfull för någon annan är också viktigt för god hälsa och upplevelsen av livskvalitet. Behövet bär vi med oss genom hela livet.

Känslan av sammanhang och samhörighet kan vackla från en dag till en annan när du går igenom en stor förändring i ditt liv, som att gå i pension eller förlora en närstående. Det kan göra att du känner dig osäker, förvirrad, arg, värdelös eller upplever en stor tomhet och sorg. Du är garanterat inte ensam om att känna så. Samtidigt är upplevelsen högst individuell.

Vissa finner ny gemenskap i volontärarbete, studiecirklar eller att ta hand om barnbarn och barnbarnsbarn eller ett husdjur, medan andra hittar sammanhang i en förening eller liknande.

SAKNAR DU ETT SAMMANHANG?

Det finns föreningar och forum som hjälper till att föra samman människor.

Några exempel är:

- Seniorporten (Seniorporten.se).
- Äldrekontakt (Aldrekontakt.se, 076-052 68 00).
- RFSL har lokala seniorgrupper i Borås, Gävle, Helsingborg, Göteborg, Malmö, Stockholm, Västerås och Örebro (Rfsl.se).
- Kompis Sverige (Kompissverige.se, 070-770 10 75).

Att bli volontär är också ett bra sätt att känna gemenskap och meningsfullhet. Du kan hitta olika typer av uppdrag på Volontärbyrån (volontarbyran.org, 08-24 14 00). Kolla också gärna med din kommun eller med pensionärsföreningar där du bor om de erbjuder något som kan passa dig. Även på Mind.se kan du hitta olika volontäruppdrag.

Yngve, 82: "Den åldrande kroppen har kommit som en stor chock"

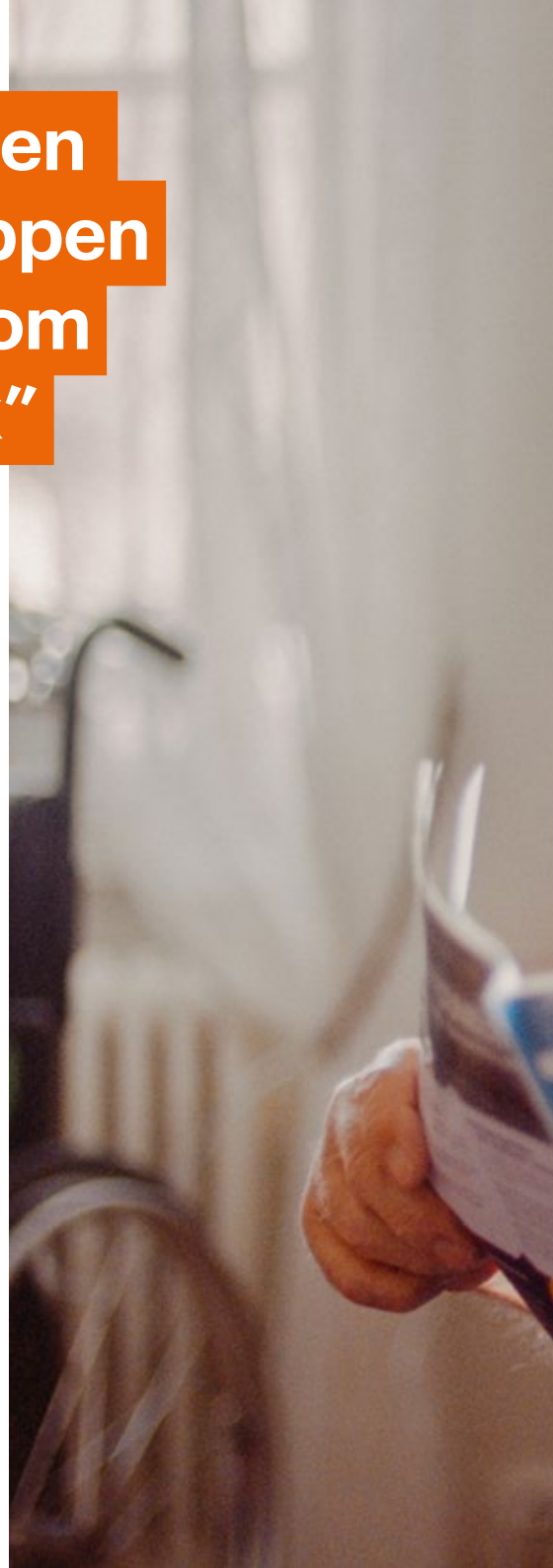
"I natt spelade de väldigt fin musik på radion. Jag ville bara resa mig upp och dansa, så där glatt och fritt som jag och min syster dansade när vi var tonåringar.

Men det kan jag inte längre. Fan, det är för jäkligt att mina ben inte bär mig längre.

Den åldrande kroppen har kommit som en stor chock. Värken, de svaga knäna, yrseln, det dåliga hjärtat.

Sakteligen börjar jag inse och acceptera mina begränsningar.

Senast i går fick jag be min granne och vän Donald om hjälp när jag inte klarade av att bära upp mina balkongmöbler till vinden. Det har inte varit något problem tidigare. Efter lite reparationer hoppas jag kunna komma i gång igen och







**”Jag känner mig självständig.
Det betyder mycket för mig”,
säger Yngve.**

slippa rullstolen. Ta promenader Kungsholmen runt. Dansa ute i Alvik. Gå på matcher och heja på mitt Djurgården, även om det går dåligt för dem.

Den friheten betyder så mycket.

Ibland känner jag att man inte kan ha det jävligare än vad jag har det,

men i nästa ögonblick tänker jag att jag nog har det rätt bra.

Jag får försöka hitta något gott att äta och dricka i kväll. Kanske ett glas vin. Då blir livet lite bättre.

Men först ska jag gå ner till gymmet tillsammans med Donald, för att styrketräna. Sedan ska vi se matchen på tv.”

Kroppen och känslolivet

När kroppen gör ont kan livet göra ont. Att kroppens funktioner försämras och risken för sjukdomar ökar med stigande ålder lär knappast komma som en nyhet. Men förändringarna kan vara svåra att acceptera och hantera, oavsett om de sakta smyger sig på eller kommer plötsligt i samband med sjukdom eller skada.

Hur du mår och hur din kropp känns hör i allra högsta grad ihop. Smärta, sjukdom eller skada kan orsaka känslor av nedstämdhet, sorg och oro under olika lång tid. Det kan bero på värken i sig, att du blir ledsen av att ha ont eller känner dig orolig över att något är fel. Men det kan också bero på att din fysiska hälsa påverkar din vardag. Det är vanligt att känna ilska, sorg, bli nedstämd eller till och med deprimerad när kroppen inte längre klarar av det den tidigare har gjort.

Det omvända gäller också. Hur du mår psykiskt påverkar kroppen. Exempelvis kan depression och ångest orsaka fysiska besvär som smärta kring magen och hjärtat. Känsligheten ökar ju äldre vi blir (mer om detta på sidan 23).

Hur du mår påverkar också hur du reagerar på att ha ont. Smärta, skada eller sjukdom kan bli svårare att hantera om du är nedstämd, orolig eller deprimerad.

Även sömnsvårigheter kan förekomma när du mår dåligt.

Det går förstås att leva med smärta, en sjukdom eller funktionsnedsättning och må bra. Sjukdomar och nedsatt funktion ökar däremot sårbarheten för att drabbas av nedstämdhet, ångest och oro och även för att utveckla depression.

Det finns också flera läkemedel som påverkar humöret och kan orsaka nedstämdhet och oro.

ANPASSNING

Vissa saker du tyckte om att göra när du var yngre kan vara utmanande att fortsätta med när du blir äldre. Viljan och lusten kanske finns, men inte orken eller den fysiska förmågan. Beroende på dina förutsättningar kanske det går att fortsätta göra det du tycker om, om än på ett annat sätt än tidigare.

”Sedan jag skadade mig och hamnade i rullstol har jag inte kunnat dansa. Men jag har åkt till dansklubben ändå. Jag har sålt biljetter i stället. Då har man fått fortsätta träffa glada, härliga människor.”

Yngve

HJÄLPMEDEL

Du som har nedsatt rörlighet kan behöva hjälpmedel för att slippa onödiga hinder i vardagen, vilket i sin tur ökar förutsättningarna för att må bra. Fundera på vad du behöver för att kunna leva ditt liv efter bästa förmåga och vänd dig sedan till vårdcentralen eller äldreomsorgen i din kommun. (Läs mer om att påverka din vård på sidan 58.)

Vad händer i kroppen när du har ont?

När du har ont, till exempel efter en skada eller i samband med sjukdom, skickas smärtsignaler genom nerverna till hjärnan som tolkar upplevelsen. Hur man sedan reagerar är helt individuellt och beror på en rad olika saker, som exempelvis genetik, fysisk hälsa, livsstil och personlig smärttröskel. Smärtupplevelsen är alltså subjektiv och hänger samman med faktorer som både går och inte går att påverka.

” En del använder sexet som ett diskprogram – man kör samma rutin hela tiden. Fler borde våga göra sex mer kul. Det är aldrig för sent att testa något nytt.

Ewa (Läs Ewas berättelse på nästa uppslag.)

KROPPEN OCH SEXUALITETEN

Hur sexualitet och lust känns och levs ut är högst individuellt. Men om du känner lust kan fysisk aktivitet i form av sex vara mycket positivt för välmåendet.

En del personer avstår från sex när de blir äldre. Man kanske saknar en partner eller helt enkelt inte känner någon lust. Smärta, sjukdom och nedsatt rörlighet kan också påverka sexlusten och förmågan.

För andra kan det dröja till sent i livet innan sex känns tryggt eller att man vågar testa vad man tycker är skönt.

Sexualiteten påverkas också av hur du mår psykiskt. Det är exempelvis vanligt med nedsatt sexuell

lust och förmåga i samband med depression, sorg och nedstämdhet. Nedsatt sexlust är också en vanlig biverkning av många anti-depressiva läkemedel.


FYSISK BERÖRING

Fysisk beröring är viktigt genom hela livet. Beröring gör att kroppen utsöndrar hormonet oxytocin som har en smärtstillande effekt och sänker vår puls- och stressnivå. Det kan också lugna ner oss när vi känner oss oroliga.

Även det lilla räknas. Så lite som en värmande hand på armen aktiverar de delar av vårt nervsystem som gör oss avslappnade.

Utan fysisk beröring kan man känna ett slags tomhet. Vissa forskare beskriver känslan som hudhunger.





Ewa, 65: "Varje dag sker mirakel och jag vill tro på att det gäller också mig"

"Vaknade upp med en sprudlande glädje i hela kroppen. Var på en kul dansbandskryssning i helgen. Jag dansade hela kvällen, långt in på småtimmarna. Att få dansa fritt på dansgolvet och bli ett med rytmen i musiken är helt underbart.

Jag hörde någon beskriva mig som en virvelvind. Det var en fin komplimang tycker jag.

Nu när restriktionerna har släppt och det äntligen går att hitta på saker igen så känner jag mig som en ko på vårsläpp.

Jag har anmält mig till allt kul som dykt upp. Känner mig lite som Jim Carrey i filmen *Yes man* som säger ja till allt för att livet ska bli roligare. Så jag har anmält mig till boule, tennis, pianolektioner och jujutsu, och så har jag börjat måla igen.

Aktiviteter är ett måste för mig,

i den mån ekonomin tillåter förstås. Speciellt då man som jag saknar partner, syskon, barn och barnbarn och föräldrarna är borta.

En dålig ekonomi kan slå håll på livsglädjen. Jag är en livsnjutare som vill förvalta mina dagar. Livet är till för att upplevas, inte att överlevas. Och att finnas till är inte gratis.


För att få en bättre ekonomi har jag sökt jobb, men det är sannerligen inte lätt i min ålder ... Det kom som en fullständig chock för mig. Jag har en högskoleutbildning, goda erfarenheter med mera, och ändå så får man dessa refuseringsmejl i inkorgen där man gång på gång får höra att man inte duger. Sånt tär på självkänslan.

Men jag har inte gett upp. Varje dag sker mirakel och jag vill tro på att det gäller också mig.

Jag längtar också efter att få träffa kärleken. Måste erkänna att jag avundas de pensionärer som har en partner som de kan resa med. Packa husbilen eller resväskan och ge sig i väg. Så vill jag också ha det.

Och än lever drömmen att få stå där framme vid altaret i en vacker vit bröllopsklänning och säga ett rungande ja till min älskade. Jag är trots allt bara 65 år ung.”





”När jag är ledsen, besviken och livet känns skit brukar jag påminna mig själv om att jag inte är mina känslor. Om det regnar, då tänker man ju inte att det ska regna varje dag resten av livet”, säger Ewa.

Att blicka framåt

Hopp, längtan och drömmar är oberoende av ålder. Fråga bara virvelvinden Ewa, som väcker sin inre livsnjutare till liv så fort tillfälle ges.

Att odla sin nyfikenhet, utforska vad som känns viktigt och sätta mål kan hjälpa oss att känna mening i livet. Liksom att ta tillvara på det som har gett oss glädje, lust och

tillfredsställelse tidigare i livet.

Men glädjen kommer inte alltid av sig själv, du kan behöva öva och i vissa fall ta en terapeut till hjälp.

Om dina förutsättningar har förändrats, fundera på vad som skulle kännas bra i dag. Ett sätt kan vara att fråga en vän, partner, granne eller familjemedlem att utforska något tillsammans.

” Attityden som man har till åldrandet är viktig. Man måste jobba på att vara glad och positiv, det kommer inte av sig självt. Var glad att du lever och behåll barnasinnets – var nyfiken och prova nya saker. Som Dagny Carlsson, 109 år, har sagt: 'man behöver inte gamla till sig i onödan'. Det tycker jag är ett underbart uttryck.

Ewa

Stanna upp, reflektera och fyll i svaren själv

Vad längtar du efter?

Vad skulle du vilja göra mer av?

Vad hoppas du på?



Birgit, 71: "Jag känner inte riktigt igen mig själv"

"I dag är en dålig dag.

Till och med tystnaden är tung. Jag som annars älskar min lugna och stilla tillvaro här i skogen.

Varje gång telefonen ringer blir jag rädd. Jag orkar inte prata med någon. Eller jo, min syster. Hon kan få möta den dåliga versionen av Birgit, den kvinnan skräms inte av något. Jag hoppas att hon ringer snart, för jag orkar inte ringa henne själv.

Jag hade ju kunnat ringa Tea, men vill inte känna mig som en börda på oket. Hon har ju sina egna bekymmer, inte ska hon behöva tyngas av sin deprimerade morsa.

Tur att jag inte hade min studiecirkel i dag. Att duscha är inte ens på kartan, bara det känns som en tung plikt. Men kanske ska jag försöka ta mig i kragen och ur mjukisbyxorna

och gå ut i skogen. Så kan katten hänga med.

Det ska nog min trötta och värkande kropp klara av, artrosen lever loppan i mina leder just nu.

Eller så borrar jag ner mig i soffan och tittar på *The Big Bang Theory*. Vi får se. Bara gubben håller sig borta så jag får vara ifred.

Åldrandet verkar förändra oss människor. Det har helt klart påverkat mitt humör och min personlighet. Förr hängde jag på folk, nu måste jag tvinga mig till ett socialt liv.

Och så har vi depressionerna som slår till allt oftare. Känner inte riktigt igen mig själv. Hoppas mina antidepressiva ger effekt snart. Kanske skulle jag testa terapi igen, nu när de dåliga dagarna kommer allt tätare inpå varandra.

Nåväl, i morgon blir en bättre dag. Jag hoppas på en molnfri dag som lyfter mig ur den här gropen. Då ska jag nog göra ketchup av alla jävla tomater.”



Varannan fredag håller Birgit i en skrivarcirkel. ”Det är ett bra sätt att komma ur mjukisbyxorna”, säger hon.

Nedstämdhet och depression

Så länge Birgit kan minnas har hon drabbats av återkommande depressioner. I takt med åldrandet har depressionerna slagit till oftare och med ökad intensitet.

Åldrandet i sig orsakar inte depression, däremot ökar sårbarheten för att utveckla en depression. Sorg, ensamhet, understimulans, smärta och nedsatta kroppsliga funktioner bidrar till att depression är vanligt hos äldre vuxna.

VAD ÄR EN DEPRESSION OCH HUR KÄNNS DET?

Att känna sig nere eller orkeslös ibland är inget konstigt eller ovanligt, det är en del av livet. Precis som att ha en dålig dag, eller flera dåliga dagar på raken. Men om du känner dig nedstämd eller saknar intresse och lust för något under större delen av dagen under flera veckors tid kan du ha fått en depression.

Depression är ett sjukdomstillstånd som förändrar ditt sätt att tänka, agera och känna. Under en depression är det vanligt att du blir lättirriterad, orolig och får koncentrationssvårigheter. Du kan uppleva tillvaron som allmänt tung och meningslös. Vid en depression kan du också ha tankar om att du inte orkar leva.

En depression kan även kännas i kroppen. Hos äldre vuxna kan symtomen vara diffusa och pågå under lång tid. Det är vanligt att söka vård för kroppsliga besvär i stället för psykiska symtom, och att depressionen misstas för andra sjukdomstillstånd.

Exempel på fysiska besvär vid depression:

- Trötthet
- Sömlöshet/svårt att somna
- Yrsel
- Smärta

VARNINGSTECKEN

”För mig kommer en depression oftast smygande. Jag börjar med att sova dåligt. Sedan börjar jag slarva med hygien, jag orkar varken duscha eller borsta tänderna. Då förstår jag vartåt det drar. Efter ett tag avsäger jag mig mina kontakter och isolerar mig.”

Så beskriver Birgit en depressiv period i sitt liv, men en depression kan ta sig i uttryck på en mängd olika sätt. Gemensamt för de flesta är att en depression skapar lidande och sänker livskvaliteten, om än i olika utsträckning.

Två typiska varningssignaler på depression är att du börjar dra dig undan och isolera dig, och att intressen och aktiviteter du i vanliga fall får glädje och energi ifrån känns meningslösa. Behovet av socialt umgänge och närhet kan i själva verket vara stort, men det är vanligt att du drar dig undan och har skamkänslor.

NÄR VARDAGEN BLIR ETT HINDER

En depression kan vara lindrig, medelsvår eller svår. Om du har en lindrig depression kan du oftast klara av vardagen trots att du mår dåligt. Har du en medelsvår depression är vardagen svårare att hantera, men du klarar

det mest nödvändiga. Vid en djup depression kommer du knappt upp ur sängen. Enkla saker som att ringa ett samtal eller duscha kan då kännas som att behöva bestiga ett berg.

VAD ORSAKAR DEPRESSION?

Vad som orsakar en depression varierar. Oftast beror det på ett samspel mellan yttre faktorer och genetik. Yttre faktorer kan vara stress, ekonomiska problem, en närståendes dödsfall eller att du eller någon du älskar blir allvarligt sjuk. Du kan också ha en medfödd sårbarhet för att utveckla depression.

Ensamhet och förluster ökar risken för att utveckla depression. Det är mycket som kan bidra – färre sociala kontakter, dödsfall och flytt till boende. Hos äldre vuxna är ensamhet en av de vanligaste orsakerna.

Men förlusterna kan också ha med identitet, yrkesstolthet, ekonomi eller kroppsliga funktioner att göra. Det är exempelvis inte ovanligt att drabbas av depression i samband med pensionering eller svår sjukdom.

Sjukdomar som till exempel demens, diabetes eller stroke kan över tid leda till depression, liksom långvarig smärta. Även vissa läkemedel kan orsaka depression.

Efter många år som inner-
stadsbo har Birgit hittat hem
i lugnet ute på landet, med
katter och höns att ta hand om.



”Jag blir ledsen när jag har ont. Jag blir besviken på mig själv när jag inte kan gå så långt som jag skulle vilja, och det där blir en ond cirkel”, säger Birgit.



Depression är det vanligaste psykiatriska tillståndet hos äldre vuxna. Ungefär var tionde person över 65 år är drabbad av depression. Depression bland äldre vuxna är så utbredd att Socialstyrelsen klassar det som ett folkhälsoproblem.

Källa: Socialstyrelsen.

HUR BEHANDLAS DEPRESSION?

En depression kan behandlas på olika sätt och beror bland annat på vilka symtom du har, dina tidigare erfarenheter och din sjukdomshistorik.

Rekommenderade psykologiska behandlingar vid depression:

Kognitiv beteendeterapi, KBT, som i stora drag går ut på att utmana negativa tankemönster och förändra beteenden som hindrar dig i ditt liv.

Interpersonell terapi, IPT, som fokuserar på att lösa problem och svårigheter kopplade till relationer.

Psykodynamisk terapi, PDT, som utgår från din livshistoria och dina tidigare erfarenheter och hur det hindrar dig i livet.

Även antidepressiva läkemedel används för att behandla depression.

Det är inte ovanligt med en kombination av psykologisk behandling och läkemedel.

Om du har diagnostiserats med depression ger läkaren dig en rekommendation på en behandlingsplan. Känns läkarens förslag inte bekvämt, be om att bli presenterad andra alternativ.

Om du bara får läkemedel utskrivet, fråga gärna vilken typ av kompletterande psykologisk behandling du kan få och vart du kan vända dig. Du har alltid rätt att påverka din egen behandling (mer om detta på sidorna 58–59).



Farmaceuten: "Vi blir känsligare för läkemedel med åldern"

Behöver jag tänka på något särskilt om jag använder antidepressiva?

Jessika Wejfalk, legitimerad apotekare och farmacispecialist:

"Som alltid när du börjar med ett nytt läkemedel är ett bra tips att börja anteckna hur du mår och känner för att se om något förändras.

Det är också viktigt med stöd under behandlingen, att ha regelbunden dialog med din behandlande läkare för att stämna av kring eventuella biverkningar. Skriv gärna ner vilka receptfria läkemedel, tillskott och naturmediciner du använder. Det underlättar i kontakten med läkaren.

Är du det minsta osäker går det alltid att fråga din läkare eller personalen på apoteket. Du kan också be om rådgivning med en farmaceut.

Sedan kan det vara bra att veta

att muntorrhet är en vanlig biverkning när man använder antidepressiva, vilket i sin tur ökar risken för bland annat karies. Därför är det viktigt att ta hand om sina tänder lite extra under pågående behandling, man kan exempelvis behöva salivstimulerande preparat."

Varför är äldre vuxna mer sårbara för biverkningar?

Jessika Wejfalk: "Det beror dels på att njurfunktionen försämras, vilket gör att det tar längre tid för kroppen att bryta ner läkemedel. Och dels på att magslemhinnan blir känsligare, vilket ökar risken för blödningar och sår. Sedan blir hjärnan och nervsystemet känsligare för läkemedel i takt med att vi åldras. Risken att drabbas av biverkningar som trötthet, yrsel och förvirring ökar.

När vi blir äldre är det dessutom vanligt att använda flera läkemedel samtidigt. Ju fler läkemedel du använder desto större risk för biverkningar och att de påverkar varandra. Det gäller även receptfria läkemedel. Till exempel kan det vara olämpligt att kombinera antidepressiva med ibuprofen eller naturläkemedel som johannesört.

Det är samtidigt viktigt att komma ihåg att känsligheten varierar från person till person."

Ängslan, oro och ångest

Ångest är intensiva känslor av rädsla eller oro som märks i kroppen.

Att ibland känna ängslan, oro eller ångest är vanligt och en del av livet.

Ångest går alltid över, men kan komma tillbaka.

HUR KÄNNES ÅNGEST?

Ångest kan upplevas på olika sätt och vara olika stark. Lindrigare ångest kan ge oro eller rastlöshet, medan stark ångest kan märkas i kroppen. Det kan då vara som att du får svårt att andas eller har ett tryck över bröstet.

Andra fysiska tecken på ångest:

- Hjärtklappning
- Svettningar
- Yrsel
- Spända muskler
- Illamående
- Hjärtbesvär
- Mag- och tarmbesvär
- Sömnbesvär
- Smärta
- Snabbare puls och andning

Ångest betyder inte att det är något fel på dig. Det är en naturlig reaktion då något verkar hotfullt eller jobbigt att hantera. Kroppen svarar på det. Symtomen beror på att din kropp ökar mängden stresshormoner. Det är en evolutionär överlevnadsinstinkt som fyller ett viktigt syfte i våra liv.

PANIKÅNGEST

Om ångesten kommer snabbt och utan att du är förberedd kallas det för panikångest.

När du är mitt i en panikattack kan det kännas som att du håller på att svimma eller dö. Ångest går dock alltid över efter en stund, och det är inte farligt även om du är övertygad om det just då.

Det kan vara lättare att få panikångest om du har ätit eller sovit dåligt under en stressig eller omtumlande period i ditt liv.

VAD KAN GE ÅNGEST?

Ångest kan till exempel utlösas av en tanke eller känsla som skrämmer dig, eller som får dig att känna dig hotad, maktlös, misslyckad eller värdelös. Ibland kan ångest hänga ihop med höga krav, skam- eller skuld känslor. Det är vanligt att känna sig konstig och udda, att det är "något fel" på en. Ångest kan också utlösas om du blir sviken eller övergiven. Att riskera att förlora något som är viktigt för dig som till exempel trygghet, status eller kärlek kan även det ge ångest. Ibland finns ingen tydlig orsak utan ångesten kan smyga sig på utan att du riktigt vet varför.

HANTERA DIN ÅNGEST

Det är naturligt att vilja fly när ångesten kommer. Att undvika obehag är mänskligt. Men ångest försvinner inte för att du undviker den, snarare tvärtom. Ett bra sätt att hantera ångest är att acceptera den och inte försöka fly från den. Om du orkar det brukar ångesten oftast gå över snabbare och bli lättare att hantera i längden.

Stress och ångest hör ofta ihop. Om du försöker äta, sova och göra sådant du tycker om kan du få större motståndskraft mot både stress

och ångest. En annan viktig del är att våga säga nej och sätta gränser för vad du orkar med.

NÄR BEHÖVER DU STÖD?

Om du har så mycket ångest att du känner att det påverkar ditt liv, sänker din livskvalitet och hindrar dig i vardagen – tveka inte att söka dig till vården. I dag finns bra behandlingsmetoder för att behandla ångest och ångestsyndrom. Du kan också få tips på övningar som du kan prova själv vid lättare ångest.

ÅNGESTSYNDROM

Om du upplever en ständig oro och ångest över många saker, i minst sex månader, kan du ha generaliserat ångestsyndrom, eller GAD som det brukar förkortas.

Andra exempel på ångestsyndrom är paniksyndrom, fobier och social ångest. Många av dessa ångestsyndrom handlar om att du ofta undviker saker eller situationer som ger ångest.

NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är ett samlingsnamn för diagnoser som ADHD och autism, där även Tourettes syndrom, språkstörning och andra relaterade tillstånd ingår. NPF påverkar den kognitiva förmågan, hur man hanterar information samt upplever och bearbetar sinnesintryck. Orsaken bakom NPF är biologisk och har ingenting med uppfostran eller intelligens att göra.

Spektrumet inom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är stort. NPF-diagnoser ser olika ut för olika människor.

Äldre vuxna med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning har länge varit en osynlig grupp i samhället. Få har fått en diagnos, mörkertalet är förmodligen stort,

och allt fler äldre misstänker att de har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning i takt med att medvetenheten ökar i samhället.

VARFÖR BEHÖVS DIAGNOSER?

Även om diagnosen kommer sent i livet är det betydelsefullt för de allra flesta. Med diagnos kan många blicka tillbaka på sitt liv med ökad förståelse för varför livet varit så utmanande. Det kan innebära en möjlighet till att befria sig själv från skuld och skam, att försonas med sig själv och mildra självanklagelserna som följt genom livet.

Läs mer på Attention.se. Riksförbundet Attention sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och erbjuder gemenskap. Du kan också beställa rapporten *Äntligen förstår jag varför hela livet har varit kaos – röster om NPF och åldrande* från Attention.

Mer än var tredje kvinna och mer än var fjärde man i åldrarna 65–84 år har besvär med ångslan, oro eller ångest.

Källa: Folkhälsomyndigheten.

Själv mordstankar

Det kan komma perioder i ditt liv då du känner att livet är meningslöst och inte ser ett slut på ditt lidande.

Det är vanligt att ha självmordstankar och det är ingenting att skämmas över. Att ha självmordstankar betyder inte att du faktiskt vill ta ditt liv utan beror oftast på att något i ditt liv känns outhärdligt och du vill förändra din situation.

Tankarna i sig behöver inte vara farliga, men de behöver alltid tas på allvar.

PRATA MED ANDRA – DET HJÄLPER

Om du har självmordstankar är det första steget att berätta för någon om hur du mår. Det kan vara någon du känner, vårdpersonal eller någon på en stödlinje.

När du pratar med någon du litar på kan du få ork och hjälp med att se andra utvägar och alternativ. Det

kan finnas människor i din omgivning som vill hjälpa till utan att du ser det just där och då.

Det kan också kännas befriande att släppa ut tankar som tynger dig, i stället för att hålla dem inom dig.

Att prata om självmordstankar, sina egna eller andras, kan kännas ovant och skrämmande. Det har länge varit ett tabubelagt ämne. Själv mord är kanske ett ord som du sällan hörde när du växte upp eller som det hyssjades om bakom stängda dörrar.

I dag vet vi att det inte är farligt att prata om självmordstankar. Det ökar inte risken för att en person ska ta sitt liv. Tvärtom kan samtal rädda liv.

Ibland kan det kännas lättare att prata utan att ses. Då kan du kontakta en stödlinje.

Nästan varje dag dör en person över 64 år i självmord. Bland män över 84 år är antalet självmord dubbelt så högt som bland män i övriga befolkningen.

Källa: Folkhälsomyndigheten.

HIT KAN DU VÄNDA DIG OM DU HAR SJÄLVMORDSTANKAR

Mind Självmordslinjen

Självmordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar, öppet dygnet runt alla dagar.

Telefon: 90101.

Chatt: [Mind.se/chatt](https://mind.se/chatt).

Jourhavande präst

Telefon: 112, alla dagar 21–06.

Chatt: [Svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprast).

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80, alla dagar 21–06.

Chatt: söndagar 21–24.

SPES – Suicidprevention och efterlevandes stöd

Telefon: 020-18 18 00, telefonjour varje dag 19–22.

Kyrkans SOS

SOS-telefonen: 0771-800 650.

Hemsida: [Kyrkanssos.se](https://kyrkanssos.se).

Vårdguiden 1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatriska akutmottagning:

Telefon: 1177.

Hemsida: 1177.se.

NÄR LÄGET ÄR AKUT

Du som har allvarliga självskadebeteenden, självmordstankar eller konkreta självmordsplaner behöver genast söka vård på en psykiatrisk akutmottagning. Ring 112 om du upplever att situationen är akut.

Shahla, 74: "Det är svårt att få kompisar i den här åldern"

"Jag tänker ofta på när jag kom till Sverige för 35 år sen. Hur viktigt det kändes att vara duktig och hitta ett jobb. Passa in, fast man inte kunde språket eller kulturen.

Det var lite jobbigt, men jag och min man var starka tillsammans och kämpade.

Jag känner mig stolt över att ha jobbat så hårt i mitt liv. Man räknades mer då.

Men utan jobbet känner jag mig tom och meningslös.

Pensionärlivet blev inte som jag trodde. Jag och min man skulle resa mycket. Till varmare länder, fly de hemska svenska vintrarna.

När han dog försvann allt jag hade. Planerna, drömmarna.

I stället blev jag ensam, med dålig ekonomi.

Pensionen räcker till mat och hyra, men inget mer.







Shahla arbetade som sömmerska innan hon gick i pension. Syintresset är fortfarande starkt.

Man blir instängd utan pengar. Man kan inte hitta på något.

Jag sitter här hemma och har inget att göra. Förutom disk och matlagning.

Barnen måste bjuda mig om vi ska göra något, det är en jobbig känsla. Jag kan inte ge tillbaka, som jag gjorde förut. De har inte sagt något om det, men det är så jag känner.

Pandemin gjorde allt värre. Kände mig fångslad inne i min lägenhet.

Men nu kanske det blir bättre. Jag hoppas att dottern och barnbarnen vågar komma till mig oftare. Jag glömmer allt negativt när jag träffar dem.

Men sedan har jag inga andra att träffa. Det är svårt att få kompisar i den här åldern. Jag har frågat mina grannar om de vill promenera tillsammans, men de har redan en grupp som de går med. Har också kollat upp på nätet efter pensionärsföreningar, men har än så länge inte hittat något som passar mig.

Synd att mina andra barn bor i Göteborg. Saknar dem varje dag. Och syskonen, som är över hela världen. Vi har inte setts på många år. Hade jag haft bättre ekonomi hade jag kunnat resa till dem. Precis som jag och min man pratade om att vi skulle göra.”

Ensamhet

Ofrivillig ensamhet kan vara riktigt tungt att bära på och leva med. För Shahla kom ensamheten plötsligt och oväntat efter att hennes man hastigt insjuknade och dog. Ensamhet kan också sakta smyga sig på.

Ensamhet är något som de flesta upplever någon gång i livet, men blir vanligare ju äldre vi blir eftersom riskerna för att drabbas av ensamhet ökar.

Livsförändringar är den vanligaste vägen till ensamhet. När du förlorar eller lämnar en trygghet och inte vad som väntar kan du känna dig som mest ensam och sårbar. Till exempel efter pensionering, separation, funktionsnedsättning, flytt till nytt land, en partners dödsfall eller flytt till äldreboende.

Dålig ekonomi och hälsoproblem kan också begränsa möjligheterna till aktivitet och kontakt med andra människor och på sikt leda till ensamhet och isolering.

OLIKA SORTERS ENSAMHET

Det finns många sätt att vara ensam på. Du kan vara fysiskt ensam, utan andra människor omkring dig. Eller socialt ensam – ensam även om det finns människor runt dig. Du kanske känner dig annorlunda, förbisedd eller missförstådd, eller inte hittar någon mening med livet.

Det är stor skillnad på att känna sig ofrivilligt ensam och att välja att vara för sig själv.

ENSAMHET OCH HÄLSA

Ensamhet syns inte utanpå, men det kan påverka din hälsa. Om du känner dig ofrivilligt ensam ofta eller under en längre tid är det vanligt med känslor av skam, nedstämdhet, självförakt och sorg. Att inte ha vänner och bekanta, eller en kärlekspartner eller familj att dela sina tankar och känslor med kan bidra till att livet känns meningslöst.

Psykologen: "Vi skäms ofta över vår ensamhet"



Anna Bennich, psykolog, psykoterapeut och författare till "Att vinna över ensamheten" (2019, Norstedts förlag). Foto: Peter Knutson

Tillfällig ensamhet kan kännas tungt, men det är inte skadligt.

Långvarig ensamhet ökar därmed risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, smärtproblematik och tidig utveckling av demens. Det kan också orsaka sömnbesvär, göra dig lättirriterad, rastlös eller orkeslös, eller leda till att du känner hopplöshet. Det är också vanligt att ensamheten rubbar våra rutiner och gör att vi äter sämre och motionerar mindre, vilket sätter i gång en ond cirkel.

Kroppslig smärta kan dessutom förvärras av ensamhet.

Det kan vara svårt att prata om att du känner dig ensam. Många lider av sin ensamhet i det tysta eftersom ämnet länge har varit skambelagt.

Men du är inte ensam om att känna dig ensam. Ensamhet är en av de vanligaste orsakerna till försämrad livskvalitet hos äldre vuxna.

Hur kan man förebygga ensamhet?

Anna Bennich: "Det kan vara svårt med förebyggande insatser eftersom livet och olika situationer kan göra oss ensamma. Men en viktig sak är att hela tiden arbeta på sina relationer. Att inte "glömma bort" de vänner och familj man har under för långa perioder. Relationer är inte något man bara har, utan också något man gör. Komma ihåg att ringa och fråga hur någon mår efter operationen, hjälpa till att flytta, gå ett extra varv för någon som behöver. Det kan vara förebyggande."

Varför gör ofrivillig ensamhet ont?

Anna Bennich: "Vi människor är flockdjur och det är inte meningen att vi ska vara ensamma. Att befinna oss i en flock har haft ett starkt överlevnadsvärde för människor. I dag kan vi visserligen överleva i ensamhet, men våra biologiska system ser likadana ut och de larmar när vi är ensamma. Därför, när vi är ofrivilligt ensamma så står vårt stresssystem påslaget, lågintensivt men ofta, och det leder till flera fysiska hälsorisker över lång tid. I studier har man sett att samma centra i hjärnan som är aktiverat när vi känner fysisk smärta också är aktiverat när vi är i utanförskap."

Varför kan det vara svårt att bryta ensamheten?

Anna Bennich: "När man varit ensam en tid så är man ofta i ett ganska dåligt skick. Det är ju inte det minsta konstigt att vi inte ger oss i väg och minglar med energi när vi är nedstämda. En annan hindrande fotboja är skammen. Vi skäms ofta över vår ensamhet. Skam har vi ju alla känt, det är en obehaglig upplevelse och en signal till oss att vi ska dra oss undan, dölja oss själva och hela vårt väsen, vilket leder till ytterligare isolering."

Hur kan man lindra sin ensamhet?

Anna Bennich: "Det första och viktigaste rådet jag har är att söka hjälp. Om man varit ensam länge och känner igen sig i både skam, nedstämdhet och andra svårigheter, så krävs ofta lite stöd och hjälp i början. Sedan handlar det alltid om att öka sina träffytor för social interaktion. Men det vet alla som är ensamma. Det är att bryta det låsta läget, komma förbi de hinder som finns, som ofta är svårt att göra ensam. Ensam är inte så stark, som vi vet."

Skam

VAD ÄR SKAM?

Skam är upplevelsen eller rädslan av att förlora sitt anseende inför andra, exempelvis över något man har sagt eller gjort. Skamkänslor grundar sig i stark självkritik och oro inför vad omgivningen ska tycka om en.

HUR FUNGERAR SKAM?

Skam kan kännas fysiskt, med hjärtklappning, värmevallningar, rodnad, kallsvett, ångest eller ont i magen. Den kan visa sig som nervositet och genans, förtvivlan

över att känna sig misslyckad, eller ilska över att ha blivit kränkt eller förödmjukad. Den kan visa sig som svaghetsförakt mot andra eller mot dig själv, väcka flyktreaktioner eller kontrollbehov. Skam kan få dig att känna dig värdelös, konstig eller onormal.

Vanliga sätt att reagera på skam är att attackera sig själv eller andra, att dra sig undan eller att döva känslan med jobb, träning, droger eller andra kickar.

” Jag vågar inte berätta för någon att jag mår dåligt och känner mig jätteensam. Om jag säger till folk att jag går på medicin och till psykolog, då tror de kanske att jag inte är normal. Det är pinsamt och skämmigt. Det var det i alla fall i Iran.

Shahla

Alla skamkänslor är inte dåliga. Att kunna känna skam har genom tiderna varit viktigt för vår överlevnad och vårt samspel med andra människor. Känslan motiverar oss att måna om vår plats och tillhörighet i en grupp och hjälper oss att vara inkännande och uppmärksamma mot andra, som en sorts social och empatisk kompass.

Men ibland kommer skammen utan anledning. Det kan vara att någon annan betar sig illa mot dig, och du skäms fastän det inte är ditt fel. Eller så kan det vara hjärnan som far i väg och tolkar fel.

HANTERA DINA SKAMKÄNSLOR

Reflektera. Nästa gång en skamkänsla slår till, försök stanna kvar i den i stället för att avvärja den eller distrahera dig. Ställ dig följande frågor: *Vad får mig att känna mig så usel och dålig? Vad får min reaktion för konsekvenser? Hade jag kunnat reagera på ett annat sätt?* Att sätta dina skamkänslor i ett sammanhang kan ge dig bättre förståelse för dig

själv och hur du fungerar och på sikt göra det lättare att acceptera och frigöra dig från dem.

Berätta om dina känslor för någon du litar på. Att sätta ord på dina tankar och rädslor och även lyssna till någon annans perspektiv kan avdramatisera och minska skammen.

Öva upp din självmedkänsla. Det går att träna på att bli snällare mot sig själv. Du kan börja med att försöka rikta samma förståelse och medkänsla som du skulle visa för någon annan mot dig själv. Hur skulle du bemöta en vän eller familjemedlem som är i din situation?

Skilj på handling och person. Bara för att du gör något som du ångrar eller känner skuld över betyder inte det att du är en dålig person.

Sorg och saknad

Sorg är en del av livet och att vara människa. De flesta av oss upplever sorg och saknad under vår livstid. Att sörja kan vara smärtsamt och energikrävande, men det är en naturlig reaktion som hjälper dig att ta dig igenom förluster och förändringar. Sorg kan till exempel utlösas av dödsfall, skilsmässa och separation, sjukdom eller nedsatt fysisk förmåga.

Man kan också uppleva sorg när livet inte blir som man tänkt sig eller det man hoppats på inte blev av.

Vi sörjer på olika sätt och under olika lång tid. Det är vanligt att uppleva stark sorg under det första året efter att man har förlorat någon

eller något, men det är individuellt.

Det händer att människor som sörjer upplever att de kan se eller höra den döda personen. Även detta är en naturlig reaktion.

Det kan också hända att du mitt i sorgen känner glädje. Det kan överraska och kännas fel, men sorgen har sin egen klocka.

Att sakna någon som har gått bort eller sörja något som har hänt – eller inte hänt – kan kännas i kroppen. Det är vanligt med magont, huvudvärk, ångest, trötthet, oro, dålig aptit och koncentrations- och sömnsvårigheter. Liksom besvär kring hjärtat.

Här är några exempel på känslor som kan uppstå när du sörjer:

- Oro och ångest
- Skuld känslor och ånger
- Humörsvingningar
- Stark saknad och längtan
- Förvirring
- Nedstämdhet och förtvivlan
- Tomhet och meningslöshet
- Ilska



"Jag längtade efter att bli pensionär,
men livet blev inte riktigt som jag hade
tänkt mig", säger Shahla.

” Det var en väldigt jobbig tid efter att min man dog. Jag orkade inte göra någonting och livet kändes meningslöst. Jag berättade inte för mina barn hur dåligt jag mådde. Jag ville inte såra dem, inte göra dem ledsna eller oroliga för mamma. De hade precis förlorat sin pappa. Men jag sökte hjälp i vården. Jag fick prata med psykolog och fick medicin, som hjälpte till slut.

Shahla

Stark sorg kan leda till destruktiva beteenden som överkonsumtion av tabletter och alkohol. I stunden kan det kännas som det hjälper, men dessa handlingar skjuter ofta sorgen längre fram och gör att den växer sig starkare.

NÄR SORGEN TAR ÖVER

Sorgen kanske aldrig riktigt går över, den brukar däremot bli lättare att leva med.

Om sorgen fortsätter att vara intensiv under en längre tid och

gör det svårt att klara av vardagen kan den ha utvecklats till en depression. Då kan du behöva professionellt stöd.

VÄND DIG TILL VÅRDCENTRALEN OM DU ...

- ... inte kan sluta tänka på det förflutna.
- ... inte kan sova.
- ... använder läkemedel eller alkohol för att dämpa sorgen.
- ... isolerar dig större delen av tiden.
- ... har självmordstankar.
- ... inte klarar av din vardag.

På en vårdcentral kan du få vägledning och vid behov remiss för samtalsstöd hos psykolog eller samtalsterapeut. Om du har sömnproblem finns även hjälp för det.

HUR DU SJÄLV KAN HANTERA SORG

När en närstående dör eller en stor livsförändring sker är det viktigaste

att låta känslorna få finnas. Du behöver inte vara rädd eller skämmas för sorgen. Inte heller för att gråta, gråt sänker nivåerna av stress och ångest i kroppen. Men alla känner inte behovet att gråta, sorg kan se väldigt olika ut från person till person.

NÅGRA SÄTT ATT HANTERA SORG OCH SAKNAD

Sänk dina krav. Sorg tar både tid och kraft, därför kan du behöva sänka kraven en tid.

Gör gärna sådant du blir lugn eller glad av, när du orkar. Det kan ge dig en liten paus.

Prata med andra om hur du känner. Det kan underlätta att vara öppen med sin sorg och prata om den.

Försök behålla dina rutiner och sociala aktiviteter, så gott det går. Rutiner och aktiviteter är värdefulla och kan vara det som tar dig genom dagen.

Var ensam när du vill och behöver det men stäng inte in dig helt. Stöd från anhöriga, och även socia-


la aktiviteter, kan vara viktigt för att komma vidare.

Prova att skriva ner dina tankar. Att beskriva hur sorgen känns, och sätta ord på tankar och känslor kan kännas skönt och befriande.

Vila när du känner att du behöver det. Sorg kan ta mycket energi och du kan behöva vila eller sova mer än vanligt.

Kontakta en stödgrupp. Att prata med någon eller några som har liknande erfarenheter kan ge tröst och perspektiv. De flesta religiösa samfund ger stöd åt personer som sörjer, men det finns också föreningar, organisationer och nätverk.





Staffan, 73: "Det är klart att även en gubbe ska få gråta"

"**Nu för tiden** kommer jag på mig själv allt oftare med att bli tårögd. Det kan vara alltifrån ett musikstycke till en film som sätter i gång tårkanalerna. Men det är klart att även en gubbe ska få gråta.

Med åren har jag kommit närmare mina känslor.

Man har kanske en sorts skyddsbarriär när man är ute i yrkeslivet, som ju kan vara rätt hårt och tuftt. Sådant slipper jag nu.

Jag tycker synd om män i min ålder som inte har lärt sig att prata om sina känslor. Som knappt vågar ta i dem med tång. Männen som missade hippietåget eller Beatles och The Rolling Stones budskap om frigörelse och att våga tänka fritt.

Männen som trycker ner allt de varit med om och kniper igen som musslor – och kanske går sönder inombords.

Å andra sidan har jag ju övat en hel del på att sätta ord på mina

känslor och tankar. Som i terapin under separationen.

Jag tänker ofta på hur jag satt fast i den där svarta tunneln, innan separationen, och inte såg någon utväg. Inte förrän psykologen gav mig perspektiv och fick mig att se saker i ett nytt ljus. Att sluta grubbla och förebrå mig själv.

Jag önskar bara att jag hade fler att ha meningsfulla samtal med. Relationerna med mina barn och min exfru betyder mycket för mig, men jag saknar vänner.

Och jag skulle faktiskt vilja dejta igen. Ett sting av ensamhet kan slå till i bröstet om jag ser förälskade par.

Jag har insett alltmer att jag är dålig på att ta mig för här i livet. Så har det nog alltid varit. Det har säkert att göra med min barndom som missionärsbarn. Att leva i skuggan av föräldrar som har ett starkt kall, och komma i andra hand, liksom bäddar för blyghet och lågt självförtroende.

Men jag ska jobba på det. Jag försöker ta en dag i sänder och se möjligheterna när de dyker upp.

‘Tomorrow may rain, so I’ll follow the sun’, som Beatles så klokt sjöng en gång i tiden.”



Musikintresset har Staffan burit med sig genom hela livet. Hemma i lägenheten är musikhörnan en helig plats.





Staffan vill bli bättre på att ta för sig i livet, han har inte alltid gjort det. "Jag vill bli behandlad och betraktad med respekt, att mitt behov av integritet respekteras. Och jag vill vara rolig att umgås med, jag vill inte vara någon tråkmåns", säger han.

Att se tillbaka på sitt liv

Åldrandet är en tid som ger utrymme för reflektion över livet. Det som varit, det som aldrig blev och det som ännu inte har hänt. Som Staffan till exempel, som har börjat reflektera alltmer över sin barndom som missionärsbarn och hur den än i dag påverkar honom.

Även du bär på en unik berättelse. Du har sett och varit med om mycket i ditt liv och sitter troligtvis på en uppsjö av erfarenheter och upplevelser.

Att se tillbaka på sitt liv kan vara på både gott och ont. En del minnen kan skapa trygghet, lugn och glädje, medan andra kan väcka jobbiga känslor och tankar till liv. Du kan börja rannsaka dig själv och fundera över val du har gjort, eller känna ånger, sorg och frustration över sådant du aldrig tog dig för.

Det är vanligt att reflektera över relationer från förr. De som rann ut i sanden eller sitter som en tagg i

hjärtat. Man kan känna sorg över att man aldrig lagade den där vänskapsrelationen eller sa förlåt. Eller så känner man hopp om en försoning.

ATT ÅLDRAS MED SVÅRA OCH TRAUMATISKA MINNEN

Våldsamma, kränkande eller chockartade händelser i livet – som till exempel krig, katastrofer, våld, olyckor och övergrepp eller en svår uppväxt – kan påverka oss långt efter att de har ägt rum.

Det är inte konstigt eller farligt att ibland tänka tillbaka till svåra eller smärtsamma stunder i livet. Om du däremot undviker sådant som påminner om händelsen eller återupplever trauman genom skrämmande och påträngande minnesbilder – så kallade flashbacks – kan du ha utvecklat posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Symtom som sömnsvårigheter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, överkänslighetskänslor, huvudvärk, problem

” Jag värdesätter livet mer nu än vad jag gjorde förr. Som ung tänker man ju inte på att man ska bli gammal och gå bort. Sedan när man blir äldre tänker man mer och mer på det. Jag tänker på det flera gånger i veckan, ibland varje dag. Det beror på hur dagen har varit.

Yngve (Läs mer om Yngve på sidorna 8–12.)

med mage och tarm, ångest, stress och depression är vanligt i samband med PTSD.

Det är inte ovanligt att PTSD bryter ut först när du blir äldre, flera årtionden efter att du har varit med om en traumatisk händelse.

Om du misstänker att du har PTSD ska du din kontakta lokala vårdcentral som kan hjälpa dig vidare.

DET EXISTENTIELLA

Att förlora personer i din närhet eller att drabbas av livshotande sjukdom kan väcka tankar om livet och döden. Vad var syftet och meningen med mitt liv? Vad har jag åstadkommit? Vad vill jag hinna med? Vad händer när jag dör? Hur kommer det att gå för mina barn och barnbarn?

För vissa kan det kännas skönt att prata om och bearbeta döden och andra existentiella frågor. För andra skapar det obehag och oro. Eller kanske både och.

Dessa funderingar kan hur som helst vara svåra att bära helt själv. Det kan vara värdefullt att hitta någon att ventiler tankarna med.

Många drar sig dock för att prata med anhöriga och vänner om döden. Det är inte ovanligt att anhöriga försöker slå bort eller vara uppmuntrande i stället för att lyssna och ge plats åt samtalet ("Inte ska väl du dö"). Men i efterhand uppger många att just de här samtalen har varit väldigt värdefulla.

“Som ung tänker man ju inte på att man ska bli gammal”, säger Yngve.



Meningsfulla samtal

Det är inget fel med kallprat om vädret, nyheterna eller de senaste sportresultaten. Men vi människor behöver ibland djupare samtal än så för att skapa mening i våra liv och känna en gemenskap med andra. Meningsfulla samtal kan göra oss mindre ensamma och skapa trygghet och närhet i en relation.

När dina tankar känns mörka och tunga kan ett samtal vara det som hjälper. Att prata med någon kan hjälpa dig att sortera dina känslor och tankar och förstå dig själv och dina behov bättre. Det finns gott om forskning som visar på positiva effekter av att sätta ord på sina tankar och känslor.

Samtal kan också ge perspektiv och hopp. Man kan känna sig både lättare och lugnare efter att ha pratat av sig eller ventilerat ett problem.

HAR DU INGEN ATT PRATA MED?

Om du mår dåligt eller längtar efter att prata med någon kan du till exempel ringa till Mind Äldrelinjen, 020-22 22 33, en stödlinje där du kan få medmänskligt stöd. När du hör av dig till Äldrelinjen får du prata med en volontär och du är anonym.

På Mind.se finns även Mind Forum, en digital mötesplats där du anonymt kan prata med andra om livet.

Föreningar som Hjärnkoll och Stadsmissionen, samt flera studieförbund och religiösa församlingar som Svenska kyrkan erbjuder också samtalsstöd för äldre vuxna, där man i grupp pratar om livet. Även vissa kommuner erbjuder samtalsgrupper som en del av sin verksamhet.



”Min dotter förstår när jag mår dåligt. Annars berättar jag inte för någon, jag vill inte att andra ska veta att jag mår dåligt. Men jag vet inte riktigt varför”, säger Shahla.

Psykologisk behandling och samtalsstöd

Ibland räcker inte ett samtal för att må bättre. Då kan du behöva stöd i form av en psykologisk behandling.

Det är vanligt att äldre vuxna som mår dåligt enbart får läkemedel. Men många behandlingar är bevisat effektiva för att både förebygga och behandla psykiska besvär och allvarliga psykiatriska tillstånd genom hela livet.

VAD KAN DU FÅ HJÄLP MED?

Syftet med all psykologisk behandling är att du ska må bättre. När du

går i terapi kan du få hjälp att förstå dig själv och dina känslor, men också hur du kan hantera eller lösa problem som får dig att må dåligt.

Det finns också specifika behandlingar och metoder för olika diagnoser och tillstånd.

HUR GÅR DET TILL?

Varje behandling är individanpassad, både sett till tid och innehåll, och utformas efter dina behov och förutsättningar. Vanligtvis brukar en psykologisk behandling börja med att titta närmare på din situa-

Bra att veta

Alla yrkespersoner som arbetar med psykologisk behandling inom hälso- och sjukvården har tystnadsplikt.

” Jag har alltid varit nyfiken på människans inre liv, och givetvis mitt eget. Sist gick jag i vanlig samtalsterapi hos psykologen på min vårdcentral, i samband med en period av kaos i mitt liv.

Staffan

tion och bakgrund, samt utforska om du har tankar, känslor eller beteenden som skapar lidande i ditt liv. Därefter kan du, i samråd med din behandlare, sätta upp mål och en plan för att nå dit.

HÅLL UT TILLS DET VÄNDER

Du behöver inte förbereda dig inför en psykologisk behandling, men det kan vara bra att veta att det kan kännas tufft i början, innan du har blivit varm i kläderna eller känner tillit till behandlaren. Då är det viktigt att du inte ger upp, utan håller ut tills det vänder. Att sätta ord på dina tankar och känslor kan också vara svårt om du är ovan, men det blir lättare ju mer du övar.

Det är också vanligt med övningar och uppgifter som du behöver göra på egen hand hemma. Moti-

vation, tid och tålamod ökar chansen att behandlingen ska ge det resultat du önskar.

HUR GÅR JAG TILL VÄGA?

Börja med att boka ett besök på din vårdcentral. Många vårdcentraler erbjuder ett antal stödsamtal eller korttidsterapi, men kan också skicka remiss till en psykiatrisk mottagning. Vanligtvis får du först träffa en läkare för bedömning och rådgivning.

Det finns även flera privata vårdgivare. Men då får du betala kostnaden själv.

Du kan också kontakta vissa psykiatriska mottagningar direkt. Ring 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp med var du kan söka vård.

Påverka din vård

Det här kan du själv göra för att förbättra möjligheterna till bra vård.

Kom förberedd. Om du har frågor till din läkare, skriv ner dem före ditt besök så att du inte glömmer bort att ställa dem. Ta gärna anteckningar under läkarbesöket.

En hälsodagbok kan vara till stor hjälp i kontakten med sjukvården och för att gå till botten med vad som besvärar dig och få syn på eventuella biverkningar och symtom.

Om du använder flera läkemedel ska din läkare gå igenom dessa med dig och informera om hur de samverkar och vilka biverkningar som kan uppstå. Det är också viktigt att din läkare följer upp hur läkemedlen som du får fungerar. Det är vanligt att doser behöver sänkas då vår känslighet ökar med åldern och förmågan att bryta ner läkemedel sjunker.

Be om hjälp. Det kan ta emot att kontakta sjukvården, av olika skäl. Om så är fallet, be gärna någon du litar på att hjälpa dig med att boka tid och kanske även följa med dig på nästa läkarbesök. Det är modigt att våga be om hjälp.

Om du har annat modersmål än svenska, är hörselskadad eller talskadad har du rätt till tolk.

Ring 1177 för information om var du kan få hjälp.

Ge inte upp. Ibland får du av olika skäl inte den hjälp du söker. Kanske upplever du att orsaken till dina besvär inte undersöks och utreds tillräckligt. I sådana fall kan du begära att få träffa en annan läkare.

Detsamma gäller om du genomgår en psykologisk behandling. Om det inte känns bra att prata med den behandlare du träffat kan du be om att få träffa någon annan.



”När jag hade problem med en hälsena så kom jag till en läkare som sa: ‘Du går ju snart i pension. Du förstår väl att de här krämporna kommer i din ålder.’ Som om att jag skulle acceptera situationen bara för att jag är äldre. ‘Det här accepterar inte jag’, sa jag och gick därifrån. Jag begärde en annan läkare, vilket jag fick, som inte behandlade mig efter ålder utan med respekt”, säger Ewa.

Mind är en ideell organisation som sedan 1931 arbetar med psykisk hälsa genom kunskapsspridning, påverkansarbete och medmänskligt stöd. Mind driver bland annat Självmordslinjen, Livslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet. Mind finansieras av gåvor från privatpersoner och företag, stiftelser, fonder och offentliga bidrag. Må bra-guiden är en del av projektet *Psykiskt välbefinnande – oavsett generation* som finansieras av Postkodlotteriet.

Mind Äldrelinjen är en stödlinje där du kan prata om det som är viktigt här och nu. Du är anonym och det är en volontär som svarar. Volontärerna är utbildade i att lyssna utan att värdera, kritisera eller komma med oömsökta råd. Ring 020-22 22 33. Samtalet är gratis.

