

# Inledning

Det är en strålande solig högsommardag i början av juni 2007. Jag och några kursare från universitetet dricker vin och öl i Hagaparken i utkanten av Stockholm. Vi sitter direkt i det torra gräset, på tennisbanan intill pågår en match i mycket makligt tempo. Slagen mot tennisbollarna ekar över parken, motorvägen susar på håll och jag och mina vänner pratar om vårt första år på ekonomlinjen.

Vi har precis klarat av vår sista tenta för läsåret, nu väntar en sommar av avkoppling och återhämtning. För egen del innebär det ett andrum från en mycket intensiv period. Förutom att jag har börjat plugga så har jag nyligen träffat min flickvän Emma och flyttat hemifrån. Dessutom har min morfar Olle gått bort i slutet av juli året innan. Min mamma var svårt psykiskt sjuk när hon levde och eftersom jag aldrig träffat min pappa har morfar alltid varit min stora förebild i livet. Men när jag föddes var han nästan 70 år gammal och jag förstod tidigt att min och morfars tid tillsammans inte skulle bli lång, trots att han varje gång jag frågade lovade att han skulle bli hundra år. Minst.

Den här varma junidagen i Hagaparken är en dag jag aldrig kommer att glömma. Nu när stressen börjat släppa kommer saker och ting ifatt mig. Det höga tempot jag haft efter morfars död gör sig till slut påmint. Jag börjar plötsligt känna mig mycket varm, febrig och hjärtat slår fortare och fortare i bröstkorgen. Det hela känns överkligt, jag blir svettig i pannan och får svårt att hänga med i mina vänners samtal.

Mitt i alltihopa kommer ett pärlband av svarta limousiner åkande på den lilla vägen nedanför motorvägen. Kinas president Hu Jintao är i Sverige, det första statsbesöket någonsin från Kina, och alla reser sig för att se honom åka förbi bakom tonade skottsäkra rutor. När ekipaget passerat säger jag till Emma att jag känner mig yr. Vi går till toaletten på en restaurang i närheten där jag spolar kallt vatten i ansiktet och känner mig generad inför min nya flickvän. Jag förstod inte detta då, men det här var min första panikångestattack. Den första av väldigt många under den här sommaren.

Dessa panikångestattacker begränsar mitt liv nästan helt. Den första tiden kan jag inte gå utanför dörren till min studentlägenhet utan att hjärtat rusar igen. Än mindre åka kommunalt, träffa vänner eller ens gå på ICA. Jag är helt övertygad om att jag är fysiskt sjuk, vilket inte är konstigt eftersom jag har så starka fysiska symtom. Jag känner överhuvudtaget inte till panikångest och vad det innebär, varför man får det eller vad man kan göra åt det.

Panikångesten övergår med tiden i depression. Innan jag till slut får bukt med panikångesten lever de sida vid sida i min kropp, något som inte alls är ovanligt förresten, och jag tycker att mitt liv känns hopplöst. I min förtvivlan söker jag efter information nästan dygnet runt. Jag känner att mitt liv just ska börja, jag kan inte låta detta stoppa mig.

Två saker slår mig under den här perioden. Dels att det ju faktiskt finns hjälp att få, att man kan bli frisk. Dels att det är svårt att ta reda på var och hur man kan få hjälp.

Det finns massvis av hoppfull information därute, men den är ofta svår att få tag på och finns inte samlad någonstans. Det är information om effektiva behandlingar, vad man kan göra själv, var man kan söka hjälp, vilka biverkningar och fördelar olika behandlingar har, var man kan prata med andra som har samma problem, statistik över hur otroligt många det är som upplever samma sak, och så vidare. Eftersom jag själv har studievana och någorlunda läshuvud lyckas jag ta reda på en massa saker som jag tycker borde vara allmän kunskap.

Det gäller dock att vara på sin vakt, jag lägger märke till att många hemsidor, böcker och informationsfoldrar på ett eller annat sätt är finansierade av läkemedelsindustrin. Jag har ingenting emot läkemedelsbolag, antidepressiva mediciner hjälper väldigt många människor att må bra, men förstär samtidigt att dessa källor inte är helt och hållet objektiva. Om ett visst tillstånd behandlas mer effektivt med terapi än med medicin, skulle de sajterna skriva det då? Förmodligen inte.

Till slut känns det nästan som min plikt att låta andra få ta del av det jag hittat och jag startar min egen nyhetssajt om psykisk ohälsa – 1000glada.se. En oberoende sajt med all den hoppfulla information jag har hittat. Mycket av den information som finns i boken finns också på sajten, jag har kokat ner det viktigaste och kompletterat med en hel del ny information, sådant som jag själv hade velat få reda på när jag blev sjuk. Det hade besparat mig en hel del lidande.

Den här boken kommer inte att handla om mig, men jag vill att du som läser detta ska veta att jag har gått igenom det du går igenom. Jag vet att det går att bli bättre eftersom jag träffat många som tagit sig ur panikångest och depression. Dessutom har jag ju själv gjort det, även om jag är medveten om att risken för att jag trillar dit igen är ganska stor.

Jag tar inte ställning för eller emot några behandlingsmetoder, men jag tycker att det är viktigt att belysa vilka som har vetenskapligt stöd för sin effekt. Jag själv har fått hjälp av både terapi och läkemedel och skulle inte tveka inför elbehandling om det krävdes. Det viktigaste budskapet med den här boken är att det finns hjälp att få, oavsett hur sjuk du är nu så kan du bli frisk. Min förhoppning är att du kan få lite vägledning genom att läsa boken.

Och just det, det finns inga tvivelaktiga finansörer bakom den här boken. De pengar jag ärvde av min morfar har jag använt för att bekosta det här projektet. Han kan av naturliga skäl inte gärna anklagas för att ha påverkat bokens innehåll, men jag hoppas att han i sin himmel tycker att pengarna är väl investerade.

Christian Dahlström  
Stockholm 27 dec 2012



Jag och morfar, 1989.