

Atli Harðarson

Hugleiðing um bókina *Lost connections: Uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions* eftir Johann Hari

Í janúar á þessu ári kom út bók eftir enska blaðamanninn Johann Hari. Hún fjallar um eitt af verri heilbrigðisvandamálum samtímans, sem er vaxandi tíðni þunglyndis. Bókin heitir *Lost connections: Uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions* og er gefin út af Bloomsbury Press. Hún er 336 síður að lengd, vel stíluð og textinn skiljanlegur þótt lesandi hafi ekki sérþekkingu á geðheilbrigðismálum.

Bókin skiptist í þrjá hluta. Sá fyrsti fjallar um tilraunir til að lækna þunglyndi með pillum. Þar rökstyður Hari að heilbrigðiskerfi, sem notar lyfseðla sem meginúrræði þegar fólk er illa haldið af þessum veikindum, sé á villigötum. Annar hlutinn fjallar um hvað veldur þunglyndi, einkum hvernig vondir samfélagshættir ýta undir það. Í þriðja hluta reynir höfundur að benda á leiðir til úrbóta.

Eftir því sem ég best fæ séð eru rökin í fyrsta hluta bókarinnar afar sannfærandi, annar hlutinn vel sennilegur en sá þriðji mest tilgátur sem vel má skoða og tíminn leiðir ef til vill í ljós hvort gagnast í raun. Bókin er ekki vísindarit heldur samantekt blaðamanns sem hefur víða leitað fanga, rætt við fólk í mörgum löndum og safnað heimildum úr ýmsum áttum. Höfundur byggir líka á persónulegri reynslu, en hann kveðst lengi hafa glímt við þunglyndi og kvíða og reynt á eigin skrokki sum þau ráð sem lækna og lyfjafyrirtæki bjóða.

Boðefnarugl

Í fyrsta hluta bókarinnar reifar Hari kenningar í þá veru að þunglyndi stafi af of litlu serótóníni í heila og hægt sé að lækna það með lyfjum sem draga úr endurupptöku þessa boðefnis, svokölluðum SSRI lyfjum. (Skammstöfunin SSRI stendur fyrir Selective Serotonin Reuptake Inhibitors.) Verulegur hluti af geðlyfjanotkun samtímans er réttlættur með vísun í þessar kenningar. En þær eru, segir Hari, afar hæpnar.

Sigurför kenninga um boðefnarugl í heila sem meginorsök þunglyndis er trúlega með ljótari köflunum í vísindasögu síðustu ára. Lyfjafyrirtæki gerðu fjölda rannsókna til að leiða í ljós gagnsemi SSRI-lyfja, enda eru þau ein af stærri peningamyllum samtímans. Skemmst er frá því að segja að niðurstöður rannsókna sem bentu til að lyfin væru gagnslaus voru faldar. Þeim fáu sem bentu til að lyfin gerðu eitthvert gagn var hins vegar hampað. Nú er það eðli tölfræðilegra aðferða að sé eitthvað kannað aftur og aftur þá mun það við og við gerast að rannsókn bendi til sambands eða fylgni sem ekki er til staðar í veruleikanum. (Ef ég kasta teningi allan daginn alla daga, þá munu koma tímabil þar sem hann virðist þyngrí á eina hlið, þó efnið í honum sé í raun eins í gegn.) Með þessum „vísindum“, þar sem flestu var stungið undir stól, fengust lyfin samþykkt og með snjallri markaðssetningu tókst að koma þeim ofan í stóran hluta þeirra sem erfiði og þunga eru hlaðnir.

Gagnrýni Haris á boðefnakeninguna byggist að verulegu leyti á rannsóknum og skrifum Irving Kirsch sem kennir við læknadeild Harvard háskóla. Bók hans, *The emperor's new drugs: Exploding the antidepressant myth*, sem út kom árið 2009, afhjúpaði ýmsar blekkingar um gagnsemi SSRI-lyfja. Í lok fyrsta hluta bókarinnar reifar Hari líka kenningar sem George W. Brown og Tirril Harris settu fram í bók sem kom út árið 2011 og heitir *Social origins of depression*. Samkvæmt þeim er

mest hætta á slæmu þunglyndi hjá fólki sem verður fyrir áföllum eftir að hafa búið við erfitt atlæti um einhvern tíma.

Þunglynd kona

Vera má að mér sjálfum þyki vit í hörðum dómum um geðlyfjaiðnaðinn vegna þess að þeir koma heim við það litla sem ég hef sjálfur séð. Reynsla mín er einkum af tvennu tagi. Annars vegar er ég giftur konu sem glímir við þunglyndi og hins vegar var ég um þrettán ára skeið stjórnandi í framhaldsskóla (aðstoðarskólameistari í tíu ár og svo skólameistari í þrjú ár) og ræddi þá við fjölda unglunga sem þurftu frávík frá reglum um skólasókn eða aðrar ívilnanir vegna vanheilsu. Í mörgum tilvikum spjallaði ég líka við foreldra þeirra.

Kona mín, Harpa Hreinsdóttir, greindist með þunglyndi árið 1998. Hún var þá lögð inn á geðdeild Landspítalans og henni gefin þunglyndislyf. Frá því um aldamót var hún svo hjá sama geðlækni í rúman áratug. Hann jók mjög lyfjagjöfina og gaf mörg lyf samtímis í stórum skömmtum. Sum þessi lyf voru framleidd sem þunglyndislyf, sum sem lyf við flogaveiki og ýmsum öðrum kvillum. Í stuttu máli má segja að veikindin hafi versnað meðan á þessu stóð og mér sýnist trúlegt að þar hafi lyfin miklu um valdið og raflostsmeðferðir bætt gráu ofan á svart. Árið 2011 gerði hún „uppreisn“ og ákvað að hætta að taka þunglyndislyf. Þetta mislíkaði læknum svo hann rak hana frá sér. Henni batnaði ekki alveg við að hætta á lyfjunum. Hún varð aftur svona um það bil álíka veik og hún var áður en byrjað var að gefa þau í tröllaskömmtum – sem sagt miklu betur sett án þeirra.

Saga Hörpu kemur vel heim við það sem Hari segir. Lyfin virðast hafa gert henni skaða fremur en gagn. Veikindin hófust í kjölfar áfalls, nánar tiltekið eittraðra samskipta á vinnustað, og hún hafði fyrr búið við aðstæður af því tagi sem Brown og Harris flokka sem áhættuþætti. (Harpa hefur sagt sögu sína á <http://www.harpahreins.com/blogg/>.)

Unglingar með allan þakkann

Reynsla mín af samskiptum við forráðamenn unglunga með einkenni þunglyndis og kvíða þykja mér gera vinsældir lyfjanna skiljanlegar að nokkru marki. Ég hef ekki tölu á þeim fjölda skipta sem mæður og feður vörpuðu öndinni léttar þegar börn þeirra fengu pillur. Í þeim tilvikum sem ég man eftir héldu erfiðleikarnir og veikindin samt áfram. Þegar ég rifja upp samtöl um stopula skólagöngu vegna geðrænna erfiðleika finnst mér eins og lyfseðlar hafi alloft virkað eins og aflátsbréf. Ef ungmenni hætta að geta stundað nám vegna þess að þeim líður illa hefur í mörgum tilvikum töluvert gengið á í fjölskyldunni og áhyggjur foreldranna virðast stundum blandaðar sjálfsásökunum og erfiðum hugsunum.

Þegar unglingar eiga bágt, gefast upp í námi, álpast í drykkju og dóp eða vandan félagsskap, þá er ósköp skiljanlegt að foreldrarnir spyrji sig hvort þeir hafi brugðist eða gert eitthvað rangt – og hvaða uppalandi er svo sem alsaklaus af öllu slíku? Við þessar aðstæður er þægilegt, eiginlega of þægilegt, að fá lyfseðil eða greiningu sem segir að þetta sé ekki heimilið, ekki uppeldið, ekki samfélagið heldur bara boðefni – eitthvað sem við berum enga ábyrgð á. „Hann er nú kominn á lyf“ og „hún á tíma hjá lækni“ sögðu mömmurnar, og endrum og sinnum pabbarnir líka, við mig í síma – og það lá í loftinu að þau teldu sig loks sjá fyrir endann á þrautagöngu fjölskyldunnar. Í þessum efnum verður vafalítið mörgum að trú sinni um stundarsakir. Veikindin eru sveiflukennd

og ef lyfjagjöf hefst þegar fólk er langt niðri er svo sem vel líklegt að skömmu seinna taki því ögn að skána – og það mundi líklega eins gerast þó gefin væri lyfleysa.

Í þrettán skólaár sat ég vikulega fundi með námsráðgjöfum og samstarfsmönnum í stjórnendateymi skólans, þar sem farið var yfir málefni nemenda sem þurftu stuðning, undanþágu frá skólareglum eða afskipti vegna hegðunar. Flestir sem áttu verulega erfitt voru „með settið“ eða „með allan pakkann“ eins og við kölluðum það stundum í hálfkæringi, það er að segja blöndu af líkamsmeinum, sálarflækjum og félagslegum vanda. Hinir voru færri þar sem við höfðum aðeins vitneskju um eitt vandamál – voru til dæmis bara vímuefnaneytendur eða bara þunglyndir. Geðræn vandamál unglínganna virtust í flestum tilvikum vera, eins og Hari segir, viðbrögð við erfiðum aðstæðum fremur en kvilli sem heilinn í þeim fékk upp úr þurru, svona eins og ég fæ stundum inngróna tánögl, að því er virðist algerlega að ástæðulausu.

Óhollir samfélagshættir

Í öðrum hluta bókarinnar fjallar Hari um aðstæður sem valda þunglyndi. Hann flokkar þær í níu gerðir sem eru: Skortur á merkingarbærum viðfangsefnum eða vinnu sem hefur tilgang; Einmanaleiki og vöntun á tengslum við annað fólk; Efnishyggja og galið gildismat; Áföll í bernsku; Virðingarleysi og lág samfélagsstaða; Lítil tengsl við náttúruna; Að hafa ekki til neins að hlakka og geta ekki gert áætlanir um framtíð sína; Erfðir; Breytingar á starfsemi heilans. Af þessum níu ástæðum eru sjö þær fyrstu einhvers konar firring og afsprengi samfélagshátta. Lýsingar á þeim og dæmin sem Hari tekur eru ansi sláandi og kannski eftirminnilegasti hluti bókarinnar. Tvær síðasttöldu ástæðurnar eru hins vegar af líffræðilegu tagi og þótt Hari sé gagnrýninn á þá sem einblína á slíkar ástæður neitar hann því ekki að þær skipti máli.

Rök sem reifuð eru í bókinni benda til að aukin tíðni þunglyndis sé einkum vegna þess að fleiri og fleiri eru einmana, uppteknir af því sem er lágkúrulegt og ljótt fremur en háleitt og fagurt, njóta lítillar virðingar og vinna störf þar sem hugsun þeirra er einskis metin og skiptir engu máli því aðrir stjórna þeim í smáu og stóru. Hann lýsir gildismati sem snýst um stöðutákn og lífsgæðakapplaup sem skelfilegri óhollustu og segir (á bls. 97) að efnishyggjan sé Kentucky fried chicken fyrir sálina („Materialism is KFC for the soul“).

Ráðin sem Hari leggur til, í þriðja hluta bókarinnar, eru í dúr við greiningu hans á vandanum. Hann heldur því ekki fram að þau dugi til að losna alveg við þunglyndi. Ef ég skil hann rétt má líkja þeim við réttar vinnustellingar sem ráð við bakverkjum – þær minnka hættuna og gera kvillana bærilegri fyrir flesta – og þær virka betur sem forvörn en lækning eftir að í óefni er komið.

Hugarfarsbreytingar sem Hari mælir með eru um sumt afturhvarf til trúarlegra gilda frá fyrri tíð. Hann leggur líka til samfélagsbreytingar sem stuðla að því að fólk fái stjórn á eigin lífi, beri höfuðið hátt og hafi til einhvers að hlakka. Sum þessi ráð getur fólk notað upp á sitt eindæmi og sum kalla á samstöðu og samstarf. Hvort sem þau eru að öllu leyti raunhæf eru þau að minnsta kosti umhugsunarefni. Þessi bók á erindi við okkur flest, kannski öll.

(Birtist í Kvinnablaðinu 27. febrúar 2018. Slóð <http://kvinnabladid.is/2018/02/27/hugleiðing-um-bokina-lost-connections-uncovering-the-real-causes-of-depression-and-the-unexpected-solutions-efir-johann-hari/>)