# Psykisk sygdom: et kæmpe problem få taler om

*Af Jan Simmen,* [*www.freelance-danmark.dk*](http://www.freelance-danmark.dk)

Ifølge Psykiatrifondens tal så lider 400.000 danskere af en angstlidelse. 300.000 lider af en depression, som man altså ikke må forveksle med at være deprimeret. En depression er IKKE bare det med, at man føler sig en smule nedtrykt i humøret. Hvis en person lider af en depression, så lider er det en lidelse, der i fagverden katalogiseres som ligeså invaliderende, som blindhed. Men tilbage til tallene:

90.000 danskere lider af en psykosesygdom, 30.000 af bipolare lidelser og så er der mindst 14.000 især unge piger der lider af spiseforstyrrelser. Det er bare for at nævne nogle få lidelser. Lægger man alle de tal sammen, så opstår der hurtigt det indtryk, at det næsten er halvdelen af den danske befolkning, der er psykisk syg. Når det ikke er tilfældet, så skyldes det naturligvis, at en del psykisk syge er ramt så hårdt, at de fx både lider af en depression, har en spiseforstyrrelse og så har angst. De indgår altså i flere af tallene på én gang. MEN… Ser man på psykisk sygdom med økonomiske briller, så udgør de psykiske lidelser den største ”samfundsbyrde”, som det så flot heder i et nutidigt excel-sprog. 25 pct af de samlede omkostninger skyldes psykisk sygdom, men kræft fx står for 17 procent og kredsløbssygdomme står for 15,2 procent.

Det var så de tørre tal. Spørgsmålet er naturligvis, hvad samfundet eller du og jeg kan gøre. Men ligeså vigtig, eller måske endnu vigtigere er, at når nu så mange har ondt i sindet, at vi bliver bedre til at acceptere mennesker, med psykiske lidelser. Give mere plads.

## Hvad siger de syge selv?

I undersøgelsen fra Center for Selvmordsforskning får de unge selv til at forklare, hvorfor de gør skade på sig selv. De fleste peger på flere årsager på samme tid. Men den hyppigste årsag er, for at lindre en psykisk smerte. Hele 70 procent af de unge angiver det som en del af årsagen. 47 procent fordi de mangler omsorg og nærvær, 45 procent for at få kontrol over følelser, 44 % for at få opmærksomhed, 33 procent for at straffe sig selv. Sådan fortsætter listen.

Én ting mange fagfolk dog er enige om er, at en del psykiske sygdomme er forbundne med både selvskadende handlinger, og selvmordstanker samt forsøg.

Link:

<https://faktalink.dk/titelliste/selvskade-blandt-unge-piger>

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/hver-femte-unge-gor-skade-pa-sig-selv>

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/selvskadende-unge-kan-have-autisme>

<https://www.vioss.dk/viden/ny-rapport-unges-selvskadende-adfaerd/>