



GEÐHJÁLP

MIÐVIKUDAGUR 10. OKTÓBER 2012



FRÆÐSLA OG RÁÐGJÖF MIKILVÆG

30 til 60 prósent þeirra sem taka geðlyf finna fyrir aukaverkunum í formi kynlífstruflana. Fræðsla og ráðgjöf er mikilvæg í því sambandi.

Bls. 3



SKORTUR Á ÁREIÐANLEGUM UPPLÝSINGUM

Það vantar áreiðanlegar upplýsingar um algengi geðsjúkdóma.

Bls. 4 og 5



FLESTIR DAGAR ERU GÓÐIR

Borgarfulltrúinn Björk Vilhelmsdóttir hefur lengi glímt við þunglyndi. Hún hefur engu að síður lifað farsælu lífi og náð góðum árangri í starfi.

Bls. 6



ÖFLUG GEÐHEILBRIGÐIS-ÞJÓNUSTA Í BREIÐHOLTI

Með stofnun Geðheilsustöðvar Breiðholts hefur þjónusta við þá sem eiga við geðræn vandamál að stríða verið aukin til muna.

Bls. 7



Þau Þorsteinn, Íris og Andri eru sammála um það að fólk sem hefur takmarkanir á einhverjum sviðum hafi oft náðargáfu á öðrum.

MYND/VALLI

Allir snillingar eru klikk

● Þau Andri Freyr Viðarsson, Þorsteinn Magnússon og Íris Hólm eiga það sameiginlegt með fjölda annarra að hafa glímt við geðraskanir en hafa engu að síður átt velgengni að fagna. Þau telja jafnvel að veikindin hafi að einhverju leyti verið þeim til framdráttar. Vera Einarsdóttir settist niður með þeim yfir kaffi og súkkulaði.

„Allir snillingar í heiminum eru klikkaðir. Ef allir væru „venjulegir“ myndi enginn ríða á vaðið og það yrði engin framþróun,“ segir útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson. „Það að greinast með geðsjúkdóm þarf ekki að þýða að fólk geti ekki náð árangri í lífinu. Dæmin sanna hið gagnstæða og fjöldi fólks hefur náð hæstu hæðum á hvaða vettvangi sem er þrátt fyrir geðsjúkdóma,“ segir lögfræðingurinn Þorsteinn Magnússon. „Ég er ekki viss um að ég hefði leiðst út í að semja og syngja texta ef ég hefði ekki glímt við mínar raskanir,“ segir söngkonan Íris Hólm. Svona hefst spjallið og blaðamanni leikur forvitni á að vita meira:

Nú hafið þið öll notið velgengni í starfi. Hver er ykkar bakgrunnur og hvernig hefur ykkur tekist að fóta ykkur á vinnumarkaði?

„Ég var mjög félagsfælinn sem barn og unglingur. Ég greindist svo með áráttu- og þráhyggjuröskun og kvíðaröskun árið 1997,“ segir Þorsteinn Magnússon, lögfræðingur hjá lögmannsstofunni LEX. „Við það bættist þunglyndi en þetta hangir allt svolítið saman. Um það leyti sem ég greindist var ég kominn mjög langt niður og var óhjákvæmilegt að ég leitaði mér aðstoðar. Ég horfðist í augu við vandann, fór tímabundið á lyf og hefur gengið ágætlega síðan. Mér hefur yfirleitt gengið vel í námi og starfi en einkennin hafa háð mér í einkalífi. Eftir að ég varð meðvitadur um sjúkdóminn og eftir að ég lærði að þekkja einkennin hef ég yfirleitt getað brugðist við og siglt í gegnum lægðir.“

Hugurinn er atvinnutæki Þorsteins og honum finnst oft gott

að hafa krefjandi viðfangsefni í vinnunni. „Þá tekst mér yfirleitt að útiloka neikvæðar hugsanir á meðan.“ Þorsteinn segir árátta- og þráhyggju oft fylgja fullkomunarárátta sem getur stundum komið sér vel í starfi eins og lögmennsku sem krefst mikillar nákvæmni. „Um leið þarf maður að passa að ganga ekki of langt í smámunaseminni.“

„Ég var búin að glíma við ýmislegt frá því ég var barn,“ segir Íris Hólm. „Ég greindist svo með jaðarpersónuleikaröskun árið 2010. Um svipað leyti var ég líka greind með þunglyndi sem síðar kom í ljós að var í raun afleiðing af ADHD sem ég var ekki greind með sem barn, heldur fyrst í fyrra.“ Íris er söngkona hljómsveitarinnar Irisation og hefur keppt í Söngvakeppni sjónvarpsins síðastliðin tvö ár. Hún semur bæði lög og texta og telur ólíklegt að hún hefði leiðst út í mikla sköpun ef ekki hefði verið fyrir þær raskanir sem hún hefur glímt við. „Vissulega varð ég vonsvikin og jafnvel reið þegar ég

komst að því að ég var með ADHD. Læknarnir sögðu liggur við: „Hvernig gastu ekki hafa fattað það sjálf.“ Eflaust hefði verið gott að grípa inn í fyrr og setja mig á þau lyf sem ég tek í dag. Eftir á að hyggja hefði ég þó ekki viljað taka lyf sem barn og unglingur því þá hefði þörfin fyrir að skapa og semja kannski ekki vaknað. Fólk talar um að textarnir mínir séu dökkir og ljótir en með því að semja fæ ég útrás og líður betur. Þegar ég byrjaði á lyfjum fann ég hvernig sköpunarþráin dofnaði en þegar ég aðlagðist þeim kom hún sem betur fer til baka.“

Veikindin hafa þó staðið Írisi fyrir þrifum á hinum almenna vinnumarkaði. „Ég reyndi um tíma að vinna alls kyns átta til fjögur/níu til fimm störf en það hentaði mér illa. Þessum röskunum fylgir mikill verkkvíði og frestunarárátta og suma daga kom ég mér ekki af stað. Ef ég hringdi mig inn veika átti ég svo erfitt með að horfa framan í samstarfsfólk mitt daginn eftir sem varð að vonlausum vítahring. Að því leyti tel ég mig heppna að hafa tónlistina, sem sumir vilja reyndar ekki kalla alvöru vinnu. Vinnutíminn er sveigjanlegri sem hentar mér betur.“

„Ég var mikið einn fyrst eftir að ég flutti frá Reyðarfirði til Reykjavíkur. Ég dró fyrir alla glugga og lokaði mig inni yfir hryllingsmyndum, rokmúsík

og teiknimyndablöðum. Mamma hafði áhyggjur af mér og sendi mig til geðlæknis sem komst að því að ég væri haldinn kvíða og vott af félagsfælni. Það var örugglega rétt hjá honum, en annars held ég að þessir karlar geti fundið eitthvað að öllum. Fyrir það fá þeir jú borgað,“ segir útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson. *Þú berð það nú ekki með þér í dag.*

„Ja, það kemur kannski meira fram í fjölmenni. Ég fíla til dæmis ekki að hafa mikið meira en fjóra heima hjá mér í einu.“ Andri tók lyf um tíma en er án þeirra í dag. „Ég held samt að ég sé snargeðveikur – sem er gott því annars væri ég örugglega ekki að gera það sem ég er að gera í dag.“ Andri skeit á sig í menntaskóla eins og hann orðar það sjálfur og fór ungur að vinna. „Þetta voru svona „nine to five“ störf í bókbandi, á fjölritunarstofu og í einhverju kjúklingaógeði. Mér fannst það alger horror og vonaði alltaf að það kæmi engin pöntun til mín og að enginn yrti á mig.“ Andri byrjaði svo með útvarpsþátt á X-inu og segir að fyrstu skrefin í fjölmiðlum hafa verið skelfileg. „Ég vonaði alltaf að enginn væri að hlusta.“ Ómeðvitað breytti Andri, sem hafði umsjón með þættinum Freysa, um rödd. „Ég fór að tala hærra og leið einhvern veginn betur með það. Ég kom líka alltaf fram með grímu í fyrstu og lét aldrei taka af mér mynd öðruvísi. Líklega hefur það

Stígum út fyrir þægindahringinn

KÆRI LESANDI

Í tilefni 10. október sem er Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn til-einkum við hjá Geðhjálp blaðið okkar þunglyndi. Við vinnum á hverjum degi með fólki sem tekst á við geðsjúkdóma og líðanar-raskanir og viljum að samfélagið allt geri það líka.

Við erum almennt góð við hvert annað, hugulsöm og langar að sýna athygli og veita samkennd við líðan. Við kunnum hins vegar verr að tala saman um andlega líðan en líkamlega.

Engum finnst erfitt að spyrja: „Hvernig ertu í hendinni? Tenn-isolnboginn enn að drepa þig? Æ, geturðu ekkert verið við tölvuna út af þessu? Hvernig gengur þá að vinna, ha? Ekki vel? Þú verður að fara að drífa þig til læknis, sjúkrapjálfa, borgar ekki vinnan það? Já, svona drífa sig!“

Hvernig hljómar svo þetta samtal í ykkar eyru: „Hvernig ertu svo af þunglyndinu? Hvernig er líðanin? Geturðu ekkert mætt í vinnuna? Æ, en leiðinlegt. Og hvað – hvað getur þú gert? Þekkir þú einhver bjargráð sem hafa áður hjálpað þér? Ertu ekki að tala við neinn? Ha! Veit enginn í þínu nánasta umhverfi kannski að þér líður hræðilega?“

Nei, því miður tölum við bara ekki svona. Kannski við okkar allra nánustu en sársjald-an við næsta mann; þann sem situr við hlið okkar í vinnunni eða við hittum oft á fund-um. Við sjáum stundum að eitthvað er að en út af feimni og óöryggi þá spyrjum við ekki.

Við getum hjálpast að og búið til ný norm en þá þarf að stíga út úr þæg-indahringnum. Þetta er ekki bara einhver heilög skylda og dæmi um góðverk. Verðmætin sem felast í fólki með til dæmis þunglyndi eru of mikil til þess að það sé bara á könnu sjúkrahúsa og fagaðila að láta sig málið varða. Vinnuveitendur, opinberir starfsmenn í ráðuneyt-um og stjórnmalámennt þurfa að staldra við og reikna dæmið til enda. Við hin þurfum að þrýsta á þessi skila-boð, ganga á undan með góðu for-dæmi og hjál-past að.

KÆR KVEÐJA
Björt Ólafsdóttir,
formaður Geð-
hjalpar.



DAGSKRÁ 10. OKTÓBER

Í tilefni Alþjóða geðheilbrigðisdagsins 10. október er blásið til skemmti-göngu og boðið upp á skemmtidagskrá í Gamla bíói – leikhúsi miðviku-daginn 10. október frá 16.30 til 19.

- **16.30–17.00** Skemmtiganga frá Skólavörðuholti. Skólahljómsveit Mosfellsbæjar leikur undir.
- **17.00–17.30** Gamla bíó opnar. Kynning á geðheilbrigðisþjónustu og hagsmunasamtökum.
- **17.30–17.40** Hr. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, setur dag-skrá.
- **17.45–17.55** Tónasmiðja Lífsýnar spilar lög af nýjum diskum sínum, Kveðju.
- **17.55–18.25** Styrktarafhendingar fræðslu- og forvarnasjóðsins Þú getur!
- **18.25–18.35** Ragnheiður Gröndal.
- **18.35–18.45** Sigríður Klingenberg.
- **18.45–18.55** Davíð og Stefán.
- **18.55–19.05** Edgar Smári Atlason.
- Hugsanlegur leynigestur.
- Kynnir verður Hrafnhildur Halldórsdóttir, þáttastjórnandi Samfélagsins í nærmynd.

Útgefandi: Geðhjálp Umsjónarmaður auglýsinga: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is s. 512-5462. Ábyrgðarmaður: Svandís Nína Jónsdóttir.



Þorsteinn, Íris og Andri hafa hvert um sig fundið sína leið til að takast á við líf og starf.

brotið ísinn.“ Andri hefur nú um-sjón með morgunþættinum Virkir morgnar á Rás 2 ásamt Guðrúnu Dís Emilsdóttur eins og alþjóð veit. Þá er nýhafin þriðja þáttaröðin af Andra á flandri í Ríkissjónvarpinu. Hann hefur því vanist sviðsljósinu og gríman er fallin. „Nú er það fólk-ið sem kemur til mín sem er með kvíðahnút í maganum. Ég er kom-inn skrefi lengra og leiðbeini því hróðugur hvernig á að tala í míkra-fóninn og læt eins og það hafi aldrei gert annað.“

Er það kannski mýta að fólk með geðraskanir „skili ekki sínu til samfélagsins“ eins og stundum er sagt?

„Já, algerlega. Allir snillingar í heiminum eru klikkaðir. Ef allir væru „venjulegir“ myndi enginn riða á vaðið með neitt og það yrði engin framþróun,“ segir Andri Freyr. „Mér finnst reyndar orðið geðveiki hafa svo tvöfalda merk-ingu. Allt sem er ógeðslega töff er geðveikt. Þú sérð geðveika mynd í bíó eða ferð á geðveika tónleika en um leið er þetta orð svo neikvætt hlaðið. Það eru allir klikkaðir. Bara mismikið og á ólíkum svið-um. Þeir sem eru ekkert klikkaðir eru bara boring,“ segir Andri. „Já sjáðu Walt Disney til dæmis,“ skýt-ur Íris inn í. „Hann var lesblind-ur og með athyglisbrest. Hann tjáði sig með því að teikna og hvar værum við án hans í dag? Þeir sem hafa takmarkanir á einu sviði hafa oft náðargáfu á öðru.“

„Vissulega geta geðsjúkdóm-ar hamlað fólki og sumir verða örrykkjar en ef fólk horfist í augu við vandann og tekur á honum held ég að það séu oft góðar líkur á bata og velgengni,“ segir Þor-steinn. „Ég tók að gamni með mér lista sem ég fann á netinu yfir frægt fólk sem hefur glímt við þunglyndi, kvíða og áráttu og þráhyggju. Þar á meðal er fólk sem náð hefur miklum frama í at-vinnulífi, farsælir þjóðarleiddtogar, íþróttafólk í fremstu röð og fjöld-inn allur af heimsfrægu listafólki. Má þar nefna Woody Allen, Win-ston Churchill, David Letterman og Barbru Streisand. Þá fann ég umfjöllun um rannsókn sem John Hopkins-háskólinn gerði í kringum 1990. Þar var verið að rannsaka tíðni þunglyndis hjá mismunandi starfsstéttum og kom í ljós að hún var mest á meðal lögmannna,“ segir Þorsteinn.

Ætli það sé orsök eða afleiðing

starfsins?

„Ja, það er ómögulegt að segja,“ segir hann og hlær. „Þetta er kannski svona hrikalega leiðin-legt. Reyndar var varpað fram ýmsum vangaveltum varðandi þetta. Margir telja að eitthvað í starfsumhverfinu ýti undir þung-lyndi en auk þess virðast týpurn-ar sem velja sér þennan starfsvett-vang oftar vera fullkonnunarsinn-

opinberar persónur stígi fram og segi frá því að þær glími við geð-raskanir.

„Já, ekki spurning. Þannig vinnum við gegn fordómum og erum kannski öðrum hvatning. Mér finnst fordómarnir þó vera á nokkru undanhaldi og oft eru það eigin fordómar og afneitun sem reynist erfiðast að vinna bug á,“ segir Þorsteinn. „Já, ég kannast

„Það eru allir klikkaðir. Bara mismik-ið og á ólíkum sviðum. Þeir sem eru ekkert klikkaðir eru bara boring.“

Andri Freyr Viðarsson Útvarpsmaður

ar.“ „Já, svo er líka helvítis álag á ykkur alla daga. Megið ekki segja neitt og eruð með slæma sam-visku,“ segir Andri.

Oftast er rætt um ókostina í tengslum við andlega sjúkdóma og vanlíðan, en sjaldnar um mögulega kosti eða tækifæri. Er mögulegt að velgengni ykkar í lífinu sé að hluta til vegna erfiðleikanna sem þið hafið gengið í gegnum?

„Öll reynsla getur verið góð ef þú nýtir hana þannig. Við höfum öll heyrt klisjur eins og „það sem drepur mann ekki herðir mann“ og „menn eflast við hverja raun“, og það er kannski margt til í þessu,“ segir Þorsteinn. „Já, ég væri ekki ég sjálf nema hafa gengið í gegn-um það sem ég hef gengið í gegn-um og er bara nokkuð ánægð með mig svona flesta daga. Auðvitað fer ég stundum niður en ég held að öðruvísi læri maður ekki að meta það góða og skemmtilega í lífinu,“ segir Íris.

En húmorinn – skiptir hann máli?

„Já, algerlega,“ segir Íris. „En þetta er vandmeðfarið. Ég hafði ekki sérstakan húmor fyrir þessu til að byrja með en finnst ágætt að geta slegið þessu upp í grín í dag. Þegar ég hóf nám fyrir skemmstu var ég svakalega glöð og ánægð og þá var grínast með hvort þetta væri kannski bara manía. Ég var reyndar ekkert sérstaklega hrifin af því enda fór ég þá að efast um sjálfa mig og hvort tilfinningarn-ar væru raunverulegar.“

En finnst ykkur mikilvægt að

sannarlega við það,“ segir Íris. „Ég leit sjálfa mig hornauga lengi vel og vildi ekki ræða þetta við neinn. Það var ekki fyrr en ég sá að líðan mín var farin að hafa slæm áhrif á aðra sem ég fór að gera eitthvað í mínum málum.“ „Já, maður á það til að vera ansi duglegur að rakka sig niður. Ég hef oft staðið mig að því eftir útsendingu að hugsa: Þú ert svo mikið fifl og fáviti, Andri. Af hverju varstu að segja þetta. En svo er það kannski einmitt það sem fólk var sérstaklega ánæggt með,“ segir Andri.

Ekki alls fyrir löngu sá Þor-steinn ástæðu til að upplýsa vinnuveitendur sína um veikindi sín. „Þó þetta háí mér ekki sér-staklega í starfi þarf ég að passa upp á álag og fleira. Það var viss kvíði í mér en mér þótti það mik-ils virði að því var vel tekið. Ég skynjaði engar efasemdir um að ég væri samt sem áður fær um að sinna mínu starfi.“ Þorsteinn segir það sömuleiðis hafa reynst sér vel að hafa góð áhugamál. „Ég fékk þá flugu í höfuðið fyrir nokkr-um árum að endurvekja gamlan draum um að verða góður hlaupari og vinna afrek á því sviði. Ég fór að æfa frjálssar og á einu og hálfu ári komst ég á topp tíu í sumum greinum. Á þeim tíma tók ég lítið eftir einkennunum. Ég tók sömu-leiðis góða törn í sumar og varð ekkert var við þunglyndiseinkenni á meðan. Ég held að það skipti því máli að finna jafnvægi í lífinu. Ef málin eru almennt í góðum farvegi gengur yfirleitt líka betur í starfi.“



GEÐORÐIN TÍU

- 1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
- 2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
- 3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
- 4. Lærðu af mistökum þínum.
- 5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.
- 6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.
- 7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
- 8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
- 9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
- 10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.



FRÆÐSLUNÁMSKEIÐ
fyrir fólk með geðklofa
og aðstandendur

Námskeiðið verður haldið á vegum geðsviðs LSH og verður
alla föstudaga frá 19. október - 23. nóvember kl. 13-16,
í samkomusal LSH að Kleppi.

Einkenni geðklofa

Ólafur Bjarnason sérfræðingur í geðlækningum

Meðferðarúrræði og eftirfylgd

Kristófer Þorleifsson sérfræðingur í geðlækningum

Meðferð við geðklofa

Halldóra Jónsdóttir sérfræðingur í geðlækningum

Um nauðungarvistanir og sjálfræðissviptingar

Kristófer Þorleifsson sérfræðingur í geðlækningum

Iðjuþjálfun og hlutverk í endurhæfingu

Svanborg Guðmundsdóttir iðjuþjálfari

Að vinna með erfiðar tilfinningar

Elías Jón Sveinsson hjúkrunarfræðingur

Fjölskyldan og félagsleg réttindi

Anna Guðrún Halldórsdóttir félagsráðgjafi

Sálfræðileg meðferð við geðklofa

Guðrún Íris Þórsdóttir sálfræðingur

Bataferlið

Margrét Eiríksdóttir geðhjúkrunarfræðingur

Einstaklings- og fjölskylduhjúkrun

Hallfríður Eysteinsdóttir hjúkrunarfræðingur

Notendur og endurhæfing

Bergþór Grétar Böðvarsson fulltrúi notenda og gestir

Mikilvægi hreyfingar fyrir fólk með geðklofa

Svandís Sigurðardóttir sjúkráþjálfari,
Rafn Haraldur Rafnsson og
Kristjana Ósk Sturludóttir íþróttافرæðingar

Þátttaka tilkynnist fyrir 17. október
í síma 543 4200 virka daga kl. 8-16
eða á netfangið; helgao@landspitali.is

Námskeiðið er ókeypis

Geðsjúkdómar og kynlíf

Talið er að um 30 til 60 prósent þeirra sem taka geðlyf finni fyrir aukaverkunum í formi kynlífstruflana. Sólrún Ósk Lárusdóttir sálfræðingur segir umræðuna um þessi mál verða að vera opna og nærgætna.

Geðheilbrigði og kynheilbrigði eru bæði hluti af lýðheilsu og í raun nátengd fyrirbæri. Geðsjúkdómar, einkenni þeirra og meðferð geta haft veruleg áhrif á kynlíf en áhrifin eru fjölbreytt, einstaklingsbundin og ólík eftir því um hvaða geðsjúkdóm er að ræða. Við greiningu á þunglyndi er til að mynda minnkaður áhugi á kynlífi eitt þeirra einkenna sem horft er til. Að auki einkennist þunglyndi meðal annars af depurð, orkuleysi, lágu sjálfsmati og þirringi sem getur haft áhrif á getu fólks til að mynda og viðhalda ástar-samböndum. Félagsfærni getur haft veruleg áhrif á tækifæri fólks til að mynda nán tengsl og þeir sem þjást af kvíðaröskunum glíma sumir við kynlífsandúð og bráðasáðlát. Rannsóknir benda til að algengt sé að einstaklingar með geðklofa eigi við kynlífs-vanda að etja og að þeir eigi erfitt með að mynda nán sambönd sem aftur hefur neikvæð áhrif á lífs-gæði þeirra.

AUKAVERKANIR LYFJA

Talið er að um 30-60% þeirra sem taka geðlyf finni fyrir auka-verkunum í formi kynlífstruflana. Þunglyndislyf geta til að mynda dregið úr næmi í kynfærum, valdið fullnægingarerfiðleikum eða dregið úr kynlöngun. Annars vegar er talað um bein áhrif geðlyfja á kynlíf (t.d. breytingar á kynlöngun, rístruflanir, sístaða) og óbein áhrif (t.d. þreyta, sljóleiki og þyngdaraukning). Neikvæð áhrif geðlyfja á kynlíf geta valdið því að fólk neitar að taka lyf sem þó eru nauðsynleg til meðferðar á sjúkdómnum. Þó geta áhrif geðlyfja á kynlíf einnig verið jákvæð með því að létta á hamlandi áhrifum geðsjúkdómsins.

Fyrir utan áhrif veikinda og lyfja eiga þeir sem glíma við geðsjúkdóma oft erfiða reynslu að baki sem hefur áhrif á kynlíf þeirra. Rannsóknir sýna að einstaklingar með geðraskanir hafa oft en aðrir orðið fyrir kynferðislegri misnotkun. Þá hafa margar alíst upp við erfiðar og óstöðugar fjölskylduáðstæður og ekki haft góðar fyrirmyndir að nánum samböndum eða fengið tækifæri til að mynda slík sambönd sjálfir á mótunarárum sínum.

AÐSTOÐ VEGNA KYNLÍFSVANDA

Kynlíf er einn af mikilvægum þáttum félagslegrar heilsu fólks



Geðsjúkdómar, einkenni þeirra og meðferð geta haft veruleg áhrif á kynlíf en áhrifin eru fjölbreytt, einstaklingsbundin og ólík eftir því um hvaða geðsjúkdóm er að ræða.

NORDICPHOTOS/GETTY

með langvinna geðsjúkdóma en stofnanir og starfsfólk geðheilbrigðisþjónustu eiga oft erfitt með að koma til móts við þarfir skjólstæðinga sinna á þessu sviði. Í könnun frá 2008 um þjónustuþarfir meðal notenda göngudeildarþjónustu á Kleppi kom fram að um fjórðungur aðspurðra taldi sig þurfa á aðstoð að halda vegna kynlífsvanda og tæp 40% vildu fá aðstoð til að byggja upp nán tengsl við aðra manneskju. Flestum fannst hins vegar þessi þjónustuþörf vera óuppfyllt. Almennt virðast kannanir benda til að einstaklingar með geðraskanir upplifi að fagaðilar í geðheilbrigðisþjónustu ræði lítt um þennan mikilvæga þátt í lífinu.

OPIN UMRÆÐA NAUÐSYNLEG

Það er mikilvægt að fólk sé vel

upplýst um áhrif geðsjúkdóma á kynlíf, hvort sem það eru sjúklingar, aðstandendur eða starfsfólk á öllum stigum heilbrigðisþjónustunnar. Æskilegt væri að setja samræmdar verklagsreglur þar sem skjólstæðingar væru upplýstir og/eða spurðir að fyrri bragði um kynlífsvanda og áhrif sjúkdómsins og/eða lyfja á þessu sviði. Í kjölfarið gæti fylgt fræðsla, ráðgjöf eða breytingar á meðferð. Einnig þyrfti að auka kynfræðslu í sinni víðustu merkingu til geðfatlaðra sem myndi ná til kynlífsvanda, kynferðislegs ofbeldis og þess að mynda og vera í nánum samböndum. En fyrst og fremst þarf umræðan að vera opin, hreinskilin og nærgætin.

Höfundur: Sólrún Ósk Lárusdóttir sálfræðingur.

ÁHÆTTUÞÆTTIR ÞUNGLYNDIS

Það er mismunandi milli svæða í heiminum hverjir eiga sérstaklega á hættu að fá þunglyndi. Um allan heim eru þó nokkrir áhættuþættir sem gera suma líklegri en aðra til þess að verða þunglyndir.

- 1. Kyn; konur reynast tvisvar til þrisvar sinnum líklegri til þess að verða þunglyndar en karlar.
- 2. Efnahagslegur ójöfnuður; það er að segja fátækt.
- 3. Félagslegur ójöfnuður; svo sem lágt menntunarstig.
- 4. Erfðir; ef einhver nákominn er þunglyndur eru tvisvar til þrisvar sinnum meiri líkur á að viðkomandi þrói með sér þunglyndi einhvern tímann á ævinni.
- 5. Ofbeldi.
- 6. Sambandsslit eða hjónaskilnaður; en það á sérstaklega við um karlmenn.
- 7. Önnur langvarandi veikindi.



Skortur á áreiðanlegum upplýsingum um algengi geðsjúkdóma



Svandís Nina Jónsdóttir

Líkt og flestir gera sér grein fyrir getur þunglyndi og kvíði lagst á alla, líka börn og unglinga. Þetta eru þó ekki sjálfsögð sannindi því lengi vel hélt fagfólk að börn yrðu ekki þunglynd. Fyrir þann tíma voru þunglyndiseinkenni í börnum og unglingum oftast ekki afgreidd sem tímabundin depurð eða birtingarmynd hormónabreytinga. Þetta hefur sem betur fer breyst hin síðustu ár þó menn séu ekki á eitt sáttir um þá þróun.

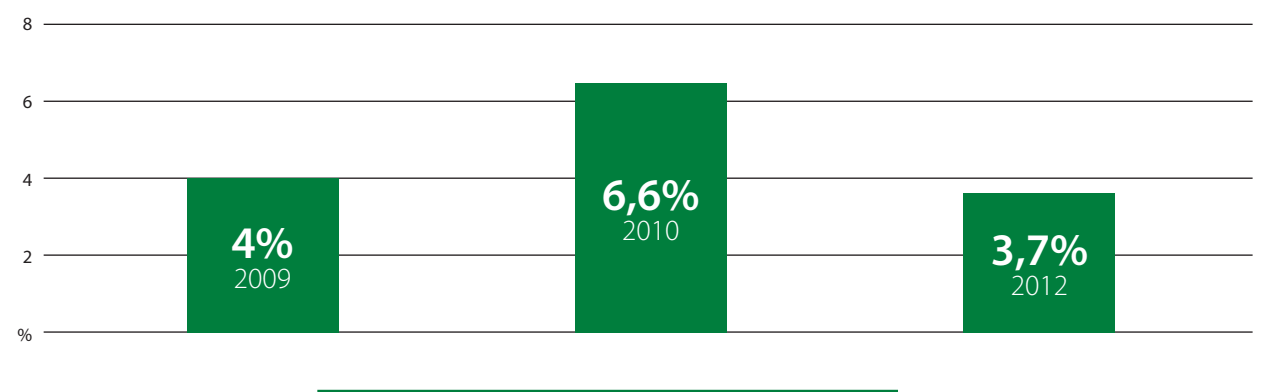
ALGENGI ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA

Að undanförunu hefur mikið farið fyrir umræðunni um aukið þunglyndi og kvíða meðal almennings hér á landi. Því til staðfestingar nægir að fletta í vefmiðlum landsins en fyrirsagnir á borð við „Aukin notkun þunglyndislyfja“ eða „Kostnaður hins opinbera vegna þunglyndislyfja hækkar“ eru mjög tíðar. Það sem gerir þessa umræðu nokkuð einkennilega er að upplýsingarnar sem stuðst er við eru nokkuð misvísandi. Þannig var áætlað í heilbrigðisáætlun stjórnvalda fram til 2010 að heildaralgengi geðraskana á Íslandi væri um 22%, en samkvæmt því mætti þá gera ráð fyrir að um 50.000 Íslendingar, fimm ára og eldri, þjáist af einhvers konar geðtruflun á hverjum tíma. Ekki fylgir nánari skýring á því hvað „heilðaralgengi“ þýðir í þessu samhengi en óneitanlega hljómar þetta nokkuð hátt. Þegar litið er í tölur úr tölfræðigagnagrunni Tryggingastofnunar ríkisins um notkun þunglyndislyfja kemur eilítið önnur mynd í ljós. Samkvæmt niðurstöðum þar fengu 11% einstaklinga ávísad þunglyndislyfi árið 2007, sem er töluvert lægri tala en þessi 22% sem vísað er til í heilbrigðisáætluninni. Vissulega taka upplýsingarnar frá TR til þrengri flokks geðlyfja (þ.e. einungis er verið að tala um þunglyndislyf) en í ljósi þess að þunglyndislyf eru vinsælustu geðlyfin á markaðnum í dag er ólíklegt að hlutfall notenda hækki verulega þó tekið sé tillit til breiðari lyfjanotkunar.

En hvaða ályktun má draga af þessu? Ef það er rétt sem stendur í heilbrigðisáætluninni að heildaralgengi geðraskana sé um 22% og að 11% einstaklinga hafi fengið ávísad þunglyndislyfi árið 2007 er hægt að leiða líkur að tvennu: annað hvort mæta lyfjaávisanir ekki eftirspurn (þó leiðrétt sé fyrir fleiri lyfjategundum) eða upplýsingarnar um heildaralgengi geðraskana standa höllum fæti.

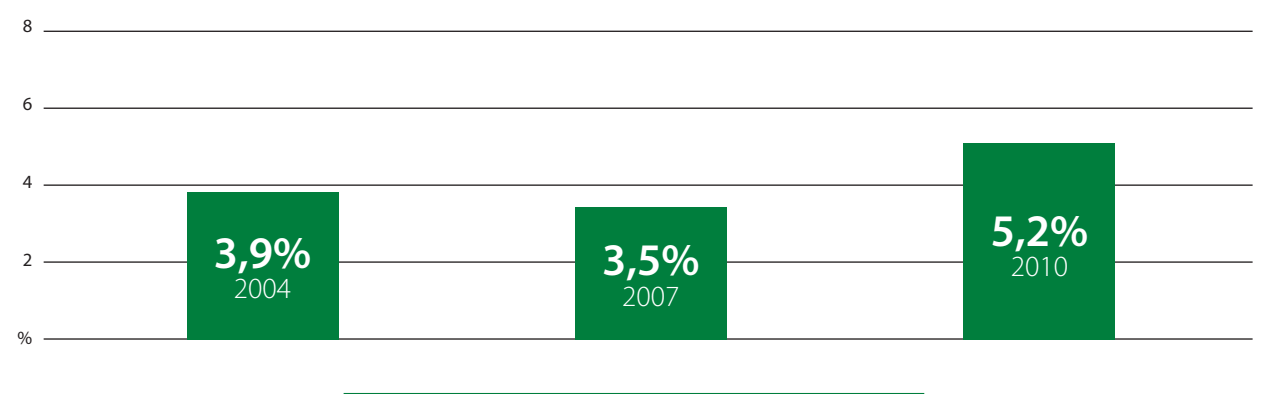
Mynd 1

Hlutfall grunnskólanema á landinu í 9. og 10. bekk sem segja andlega heilsu sína slæma



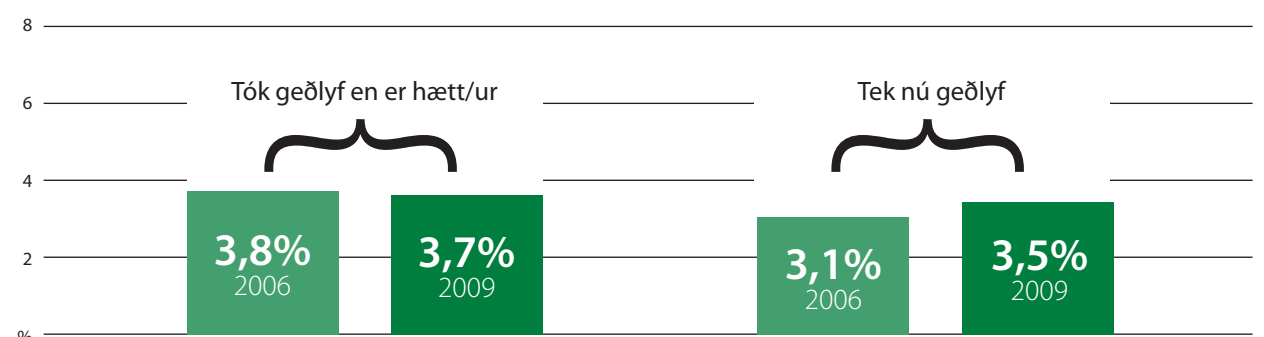
Mynd 2

Hlutfall 15-21 árs gamalla framhaldsskólanema á landinu sem segja andlega heilsu sína vera slæma eða lélega



Mynd 3

Hlutfall grunnskólanema í 9. og 10. bekk sem segjast hafa tekið eða taka nú geðlyf



Við þökkum stuðninginn



Alþýðusamband Íslands



ALGENGI ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA MEÐAL BARNNA OG UNGLINGA

Ekki er um auðugan garð að gresja þegar litið er til opinberra talna um algengi þunglyndis og kvíða meðal barna og unglunga. Þó er umræðan um efnið í vefmiðlum keimlík umræðunni um þunglyndi fullorðinna. Þar er að finna margar vísanir í meinta aukningu í lyfjanotkun ungmenna þó opinberar tölur styðji það ekki endilega. Í tölfræðigagnagrunni TR kemur fram að á árunum 2003-2007 fengu að meðaltali 5,3% 10-19 ára gamalla stráka og 5,8% stúlkna á sama aldri ávísað þunglyndislyfi. Ekki er að sjá mikla aukningu í þessum aldurshópi milli ára ef hvert ár er skoðað sérstaklega. Samt sem áður var það niðurstaða vinnuhóps á vegum landlæknisembættisins (árin 1999-2001) að ætla megi að um 12% barna og unglunga glími við geðraskanir á hverjum tíma fyrir sig og að um helmingur þeirra eigi við mjög alvarlega geðfötlun að stríða. Þessar niðurstöður eru studdar í annarri, nýlegri skýrslu frá landlæknisembættinu en þar segir að um 12-15% barna og unglunga glími við vægan geðrænan vanda á hverjum tíma og þar af séu um 2-5% þeirra erfið tilfelli. Erfitt er að átta sig á merkingu þessara talna og hvaðan þær koma. Er um áætlanir að ræða sem byggja m.a. á erlendum rannsóknum eða er verið að styðjast við annars konar upplýsingar? Og hvaða upplýsingar þá? Hvernig metum við og mælum þunglyndi í börnum og unglungum? Er einungis miðað við börn sem hafa tekið inn geðlyf eða er um víðtækari upplýsingar að ræða?

Á mynd 1 sjáum við hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla sem segja andlega heilsu sína slæma, en hlutfallið sem segir svo er um 4% árið 2009, fer í 6,6% ári seinna en stendur nú í 3,7% árið 2012. Slíkt hið sama má segja um 15-21 árs gamla framhaldsskólanema en á bilinu 3,5-5,2% þeirra töldu andlega heilsu sína slæma árin 2004-2010 (mynd 2). Þegar litið er til þess hversu hátt hlutfall ungmenna hefur tekið eða tekur nú geðlyf (mynd 3) sjáum við að þær tölur eru lægri en vísað er til í skjölum og skýrslum frá landlæknisembættinu og velferðarráðuneytinu en á bilinu 3,1-3,5% ungmenna í 9. og 10. bekk sögðust vera á geðlyfjum árin 2006-2009. Líkt og kemur fram í öðrum myndritum er um óverulegar breytingar í lyfjanotkun að ræða á milli ára. Þessar niðurstöður benda engan veginn til þess að geðlyfjanotkun barna og unglunga sé í mikilli upp-sveiflu, nema síður sé.

HVAÐA LÆRDÓM MÁ DRAGA AF ÞESSARI UMFJÖLLUN?

Í fyrsta lagi má ljóst vera að það er skortur á áreiðanlegum upplýsingum um algengi geðsjúkdóma meðal almennings hérlandis, þá sérstaklega þegar kemur að börnum og unglungum. Er tíðni þunglyndis að aukast eða ekki? Ef tekið er mið af umfjöllun um efnið í þeim skjölum sem hér er vísað í virðast vísbendingarnar frekar vera á þá leið að vandinn sé vanmetinn. Ef 12-15% barna eiga við geðrænan vanda að stríða á hverjum tíma en 5% þeirra nota lyf, gæti þá ekki verið að ungmennin séu ekki að fá

„Það má ljóst vera að skortur er á áreiðanlegum upplýsingum um algengi geðsjúkdóma meðal almennings hérlandis, þá sérstaklega þegar kemur að börnum og unglungum.“

Svandís Nína Jónsdóttir

HVERNIG META BÖRN OG UNGLINGAR EIGIN ANDLEGA HEILSU?

Rannsóknafyrirtækið Rannsóknir og greining ehf. hefur árlega lagt spurningalista fyrir alla grunnskólanema í unglingadeildum landsins frá árinu 1992, þar sem þau eru spurð m.a. um andlegt og líkamlegt heilbrigði, fjölskylduáðstæður, líðan í skóla og vímuefnaneyslu. Hér verður gripið niður í svör barnanna við spurningum um andlega líðan sína og geðlyfjanotkun. Eins og kemur fram í myndritunum hér til hliðar er ekki að sjá miklar breytingar á líðan þeirra yfir tíma, ef einstaka ársbundnar sveiflur eru undanskildar.

Þá hjálpað sem þau þurfa? Svör ungmenna við spurningum um andlega líðan sína og geðlyfjanotkun dregur úr áætluðu hlutfalli barna sem nota geðlyf að staðaldri, en hlutfall þeirra sem segir svo fer ekki yfir 3,8% í könnunum á tveimur tímamörktum. Á hinn bóginn telja færri ungmenni andlega heilsu sína slæma en kemur fram í mati fagaðila í skýrslum ofangreindra heilbrigðisaðila.

Eitt er þó alveg skýrt og það er að þörfin fyrir áreiðanlegar upplýsingar um andlegt heilbrigði barna og unglunga er verulega ábótavant og brýnt er að bætt verði úr því hið fyrsta.



Geðhjálparrúsið er að Túngötu 7.

MYND/VALLI

Kastljósi beint að þunglyndi

Þunglyndi er einn þyngsti og dýrasti sjúkdómurinn á heimsvísu, jafnt í þróðum ríkjum sem í þróunarlöndum, vegna minnkaðra lífsgæða og glataðra vinnudaga. Á alþjóðageðheilbrigðisdaginn 10. október 2012 vekjum við athygli á því um heim allan að hægt er að meðhöndla þunglyndi og ná bata.

Fleiri en 350 milljónir manna á öllum aldri og í öllum samfélögum eru þunglyndir. Þrátt fyrir að til séu gagnlegar meðferðir við þunglyndi er aðgengi að meðferð vandamál í flestum ríkjum. Í sumum fátækari ríkjum fá færri en 10% þunglyndra viðeigandi meðferð. Efnahagskreppan sem ríður yfir heiminn með tilheyrandi atvinnuleysi, auknum skuldum og auknu öðryggi hefur enn aukið á vandann.

VAKANDI FYRIR EINKENNUM ÞUNGLYNDIS

Talið er að um 12-15 þúsund Íslendingar séu þunglyndir á hverjum tíma. Þótt þunglyndi sé svo algengt, gera margir sér litla grein fyrir eðli sjúkdómsins eða mis-skilja birtingarmyndir hans. Þunglyndi

er ekki merki um dugleysi, ekki fremur en sykursýki eða of hár blóðþrýstingur.

Þunglyndi hefur margvísleg einkenni, sem öll hafa í för með sér að draga úr lífsgleði og framtaki. Það dregur úr þreki einstaklings til að sinna daglegum skyldum, rækta fjölskyldu og vini. Ef þunglyndi greinist ekki leiðir það til þjáninga og viðvarandi röskunar á starfsgetu og lífsnautn. Þegar verst lætur getur þunglyndið stefnt lífi fólks í óefni, jafnvel sjálfsvíghættu. Því er mikilvægt að opna augun fyrir einkennum sjúkdómsins.

AÐSTOD ER FYRIR HENDI

Á alþjóðageðheilbrigðisdaginn 2012 eru stjórnmöld og almenningur um heim allan hvött til þess að ræða um þunglyndi sem útbreiddan sjúkdóm sem hefur áhrif á einstaklinga, fjölskyldur þeirra og samferðafólk, og gera sér grein fyrir að aðstoð er fyrir hendi. Við ættum öll að vera meðvit-uð um fyrstu merki þunglyndis – það getur haft áhrif á alla, bæði unga sem aldna.

Heimild: World Federation for Mental Health og www.landlaeknir.is

Við þökkum stuðninginn





„Við búum í góðu velferðarsamfélagi en mættum hlúa betur að þeim sem eru verst staddir vegna sjúkdóma sinna,” segir Björk Vilhelmsdóttir borgarfulltrúi.

MYND/VALLI

Flestir dagar eru góðir dagar

● Stuðningsumhverfi fyrir geðsjúka er almennt gott hér á landi en margir hafa ekki efni á því. Pólitíkin er ekki geðgóð – en maður á ekki að láta sjúkdóm ráða för sinni, sé þess kostur.

Björk Vilhelmsdóttir borgarfulltrúi hefur um langt skeið glímt við þunglyndi. Hún var greind á fullorðinsaldri en segir sjálf að líklega hafi hún glímt við þunglyndi frá unglingsárum sínum. „Fólk er almennt hrætt við geðsjúkdóma því þeir eru jú alvarlegir. Því er svo mikilvægt að segja að flestir dagar séu góðir dagar, að minnsta kosti hjá flestum, þó þeir séu með geðsjúkdóma. Það gleymist oft og það eru helstu skilaboðin sem

mér finnst mikilvægt að koma á framfæri.“

Björk segir einnig mikilvægt að hafa í huga að þrátt fyrir þunglyndi hafi hún náð góðum árangri á starfsvettvangi sínum og almennt lifað afar farsælu lífi með hjálp lyfjameðferða og samtalsmeðferða. „Ef maður fókusar á styrkleika sinn og það jákvæða í lífinu þegar við vinnum gegn forðum og viðhorfi gagnvart geðsjúkdómum, þá getum við sagt að flestir dagar séu góðir dagar. Auðvitað verða sumir svo veikir og í

svo langan tíma að erfitt er að fá góða daga. En hjá fjöldanum sem greinist með geðsjúkdóma er þetta staðreyndin.“

Opinská og einlæg umræða skiptir miklu í umhverfi geðsjúkra segir Björk. „Það hefur aldrei verið neitt feimnismál hjá mér að ég sé þunglynd og það hefur lítið háð mér í starfi. Þótt geðlækninum mínum finnst það ekki skynsamlegt að ég helli mér meir og meir í pólitík, því pólitíkin er ekki mjög geðgóð. Þó vil ég starfa á þessum vettvangi þar sem ég vil að samfé-

lagið hlúi betur að velferð þeirra sem svo sannarlega þurfa á samfélagslegum stuðningi að halda. Maður á ekki heldur að láta sjúkdóminn ráða för, sé þess kostur. Pólitíkin er sá vettvangur sem ég vil helst beita mér á og tel að styrkleikar mínir nýtist sem best.“

Að sögn Bjarkar er stuðningsumhverfi fyrir geðsjúka almennt gott hér á landi. „Við búum í góðu velferðarsamfélagi en mættum hlúa betur að þeim sem eru verst staddir vegna sjúkdóma sinna. Heilbrigðisþjónustan þyrfti að

vera ódýrari sem og önnur stuðningsþjónusta. Kostnaður á ekki að vera fyrirstaða þegar kemur að lyfjakaupum eða hvort leitað sé eftir þjónustu til dæmis sálfræðinga og sjúkraþjálfara. Það er dýrt að vera sjúklingur og jafnvel allt of dýrt fyrir of marga. Við verðum að gefa fólki, sem greinist með geðsjúkdóma, tækifæri til að byggja upp styrkleika sína. Ef við leyfum því að eflast þá verða þau ekki óvirk í samfélaginu heldur þátttakendur í stað þess að festast í sjúkdómshlutverkinu.“

ÞUNGLYNDI ER MISALVARLEGT OG ÞAÐ ER MARGT TIL RÁÐA

- Þunglyndi er ekki það að vera leiður í smá tíma heldur lýsir sér í depurð í lengri tíma; vikum eða jafnvel mánuðum saman.
- Þunglyndiseinkenni eru mörg og birtast misjafnlega hjá fólki. Dæmi um þunglyndiseinkenni eru áhugaleysi, einbeitingarleysi, eirðarleysi og pirringur. Einkennin geta líka verið líkamleg svo sem svefntruflanir, breytingar á matarlyst og þreyta.
- Þunglyndiseinkenni eru misalvarleg og skerða lífsgæði fólks mismikið. Sumir verða grátgjarnir, vonlausir og neikvæðir og missa áhuga og ánægju af því sem veitti þeim áður gleði. Suma langar ekki að vera til lengur og finna fyrir sjálfsvígshugsunum.
- Stundum er hægt að finna kveikju að þunglyndinu; miklar breytingar, áhyggjur, atvinnumissir eða barneignir svo eitt hvað sé nefnt. Sumir eiga fjölskyldusögu um þunglyndi en stundum er ekki hægt að finna neina sérstaka ástæðu eða kveikju.

- Það er mjög líklegt að þú þekkir einhvern sem er að glíma við þunglyndi. Þunglyndi er svo algengt að það er stundum kallað kvef geðsjúkdómanna og talið er að allt að 20% fólks þjáist af þunglyndi einhvern tíma á lífsleiðinni.
- Þunglyndi er algengara hjá konum en körlum en allir geta fengið þunglyndi óháð stétt, stöðu, kyni og aldri. Börn geta líka greinst með þunglyndi.
- Þunglyndi er raunverulegur heilsufarsvandi en ekki eitthvað sem hægt er að „hrista af sér“.
- Margir sem glíma við þunglyndi njóta góðs af breyttum lífsstíl, reglulegri hreyfingu, hollu mataræði, góðum nætursvefni og hófstilltri áfengisneyslu. Eins geta góðar sjálfshjálparbækur og stuðningshópar komið að gagni.



- Það er margt til ráða við þunglyndi, svo sem samtalsmeðferð og lyfjagjöf og best er að leita sér hjálpar sem fyrst. Oft er gott að panta tíma hjá heimilislækni en einnig er hægt að leita til annarra sérfræðinga svo sem geðlækna og sálfræðinga. Ef sjálfsvígshugmyndir eru orðnar ágengar er rétt að leita til bráðamóttöku geðsviðs.
- Ef þú ert í vafa um hvert þú átt að leita eða hvað þú getur gert geturðu haft samband við ráðgjafa Geðhjálpar í síma 570-1700 eða gegnum netfangið gedhjalp@gedhjalp.is.

Aukin þjónusta við geðsjúka

Með stofnun Geðheilsustöðvar Breiðholts hefur þjónusta við þá sem eiga við geðræn vandamál að stríða og fjölskyldur þeirra verið aukin til muna.

Í kjölfar aukinnar umræðu um skort á eftirfylgni og stuðningi í samfélaginu við einstaklinga með geðraskanir var geðteymi Heimaþjónustu Reykjavíkur stofnað árið 2004. Í dag er geðteymið þverfaglegt teymi sem í starfa hjúkrunarfræðingur, geðhjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari, sjúkraliðar og sálfræðingur. Talsverðar breytingar hafa því orðið síðustu ár á þjónustu við einstaklinga með geðsjúkdóma. Jafnframt hefur hugmyndafræði um aukna þátttöku notenda, meiri samvinnu fagfólks og nærþjónustu rutt sér til rúms.

GEÐHEILSUSTÖÐ BREIÐHOLTS

Með aukinni samfélagsgeðþjónustu kemur í ljós þörf annarra hópa samfélagsins fyrir öflugra geðþjónustu þar sem hinn almenni borgari ætti að geta leitað eftir stuðningi, ráðgjöf og þjónustu í því hverfi sem hann býr. Til að hægt sé að færa þjónustuna nær notandanum er mikilvægt að stíga skref til framtíðar. Því var sú ákvörðun tekin innan Reykjavíkurborgar að stofna Geðheilsustöð Breiðholts. Með stofnun hennar var horft til þess að sameina krafta fagstétta hinna ýmsu stofnana og efla geðþjónustu í nærumhverfi.

Horft var til Breiðholts sem þess þjónustusvæðis þar sem byrjað verður að þróa þéttara samstarf fagaðila og stofnana, ásamt því að efla geðþjónustu til einstaklinga sem eiga við geðræn vandamál að stríða og fjölskyldna þeirra. Til að styðja við þróun Geðheilsustöðvarinnar var stofnaður stýrihópur en í honum eru fulltrúar frá landlæknisembættinu, geðsviði Landspítalans, aðalskrifstofu velferðarsviðs, Þjónustumiðstöð Breiðholts og Heimaþjónustu Reykjavíkur.

GEÐTEYMI

Geðteymi Heimaþjónustu Reykjavíkur mun starfa innan Geðheilsustöðvarinnar. Eitt af meginmark-



Markmiðið með stofnun Geðheilsustöðvar Breiðholts var meðal annars að sameina krafta fagstétta og efla geðþjónustu í nærumhverfi.

MYND/ANTON

miðum með þjónustu geðteymisins er að styðja einstaklinga 18 ára og eldri sem greindir eru með geðsjúkdóm til að takast á við daglegt líf. Veita fræðslu, ráðgjöf og þá eftirfylgni sem þarf hverju sinni ásamt því að hvetja einstaklinginn til sjálfshjálpar og sjálfsvirðingar. Þjónusta geðteymisins fer fram með viðtölum eða heimavítjunum og er veitt frá kl. 8.00-20.00 alla virka daga. Þjónustan nær til íbúa í Breiðholti en einnig til íbúa Grafarvogs, Grafarholts og Árbæ.

SÍMARÁÐGJÖF

Til að auka þjónustu við íbúa Breiðholts þá mun þann 11. október verða opnað fyrir símaráðgjöf Geðheilsustöðvarinnar. Þjónustan er fyrir þá



sem þurfa ráðgjöf og upplýsingar um úrræði og leiðir sem eru í boði fyrir einstaklinga með geðrænan vanda eða aðstandendur þeirra. Ráðgjafarsíminn er ekki ætlaður sem bráðapjónusta né vinalína heldur er tilgangurinn að bæta þjónustu og auðvelda aðgengi að upplýsingum. Ráðgjafarsíminn, sem er 411-9680,

verður opinn á mánudögum, þriðjudögum, fimmtudögum og föstudögum frá klukkan 12.30 til 14.30.

FRÆÐSLA

Geðheilsustöðin mun standa fyrir reglulegri fræðslu fyrir nærsamfélagið og lögð verður áhersla á að standa að fræðslunni í samvinnu

við fagfólk og notenda- og hagsmunasamtök geðsjúkra.

HUGMYNDAFRÆÐI

Innan Geðheilsustöðvarinnar verður lögð áhersla á að veita gæðaþjónustu samkvæmt viðurkenndri þekkingu eftir hugmyndafræði batamóðelsins eða „recovery model“. Með batahugmyndafræði er gert ráð fyrir að einstaklingur með geðsjúkdóm geti náð bata. Lögð er áhersla á að glæða vonina um bata jafnframt því að stuðla að aukinni stjórn einstaklingsins á eigin lífi með valdeflinguna að leiðarljósi. Einstaklingum er mætt á jafnréttisgrundvelli þar sem gagnkvæm virðing og viðurkenning er höfð að leiðarljósi.



NÝR FRAMKVÆMDASTJÓRI

Stjórn Geðhjálpar býður Evu Bjarnadóttur velkomna til starfa. Eva tók við starfi framkvæmdastjóra samtakanna í byrjun ágústmánaðar. Starfsferill hennar og reynsla kemur samtökunum afskaplega vel en hún hefur áður starfað fyrir félagasamtök, fjölmiðla og á erlendum vettvangi. Eva er stjórn málafræðingur að mennt og lagði sérstaka áherslu á mannréttindi í meistaranámi sínu við Edinborgarháskóla. Hægt er að senda Evu póst á netfangið eva@gedhjalp.is.



EINN DÝRASTI SJÚKDÓMUR HEIMS

1. Þunglyndi er einn þyngsti og dýrasti sjúkdómurinn á heimsvísu, jafnt í háþrúðum löndum sem í þróunarlöndum.
2. Þunglyndi er algengur sjúkdómur; 15 til 25 prósent einstaklinga geta búist við því að verða þunglyndir einhvern tíma á ævinni.
3. Þunglyndi byrjar oft snemma á ævinni, mjög oft á bilinu átján til þrjátíu ára.
4. Þunglyndi tengist mjög oft kvíðaröskunum og áfengissýki.
5. Þunglyndi fylgir oft langvinnum líkamlegum sjúkdómum.
6. Þunglyndi birtist stundum sem safn líkamlegra einkenna.
7. Þunglyndi er oft flókið í greiningu, ekki síst vegna þess að einstaklingurinn sjálfur áttar sig oft ekki á því að vanlíðanin og andlegt og líkamlegt þróttleysi geti verið af völdum þunglyndis.
8. Þegar vandað er til greiningar og meðferðar er árangur ekki minni en við aðra algenga sjúkdóma.

Heimildir: World Federation for Mental Health og landlæknir.is



Nú er aftur flautað til „geðveikra jóla“! Geðveik jól er árleg jólagagasamkeppni milli vel valinna fyrirtækja og stofnana. Í hverju fyrirtæki eða stofnun leynast starfsmenn með tónlistar- eða sönghæfileika sem ekki hafa fengið notið sín.

Aftur langar okkur að deila hæfileikum þeirra með þjóðinni og um leið nota tækifærið og styrkja mikilvægt málefni.

Geðhjálpar býður þjóðinni að kjósa „geðveikasta jólagagið árið 2012“. Allur ágóði kosningarinnar rennur beint til starfsemi félagsins.

Reynsla síðustu geðveikra jóla sýndi að keppnin stuðlar að jákvæðum og uppbyggilegum starfsanda á vinnustöðunum og vegna þessa hafa mörg fyrirtækjanna sótt það fast að taka þátt í verkefninu aftur í ár.

Allar nánari upplýsingar er hægt að finna inni á geðveikjolis.

Við þökkum stuðninginn

About Fish Íslandi ehf
Aðalmálun sf
Aðalskoðun hf
Aðalvík ehf
Akrahreppur Skagafirði
Aldan-stéttarfélag
Allianz Ísland hf
Allt í járnum ehf
ARGOS Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf
Auris medica ehf
Axis-húsgögn ehf
ÁÁ verktakar ehf
Árbæjarapótek ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Bandalag háskólamanna
Bandalag starfsm ríkis og bæja
Birtingur ehf
Bílasmiðurinn hf
Bílaverk ehf
BJ-verktakar ehf
Björnsbakarí ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikkrás ehf
Bolungarvíkurkaupstaður
Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf
Brekkan ehf
Bu.is ehf
Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda
Congress Reykjavík-Ráðstþj ehf
Danica sjávarafurðir ehf
DMM Lausnir ehf
Drafnarfell ehf
Dúklagnameistarinn ehf
Efling stéttarfélag
Efnamóttakan hf
Eignamiðlunin ehf
Eignaskipting ehf
Einar Jónsson Skipaþjónusta
Eldá ehf
Eldhestar ehf
Elísa Guðrún ehf
Endurskoðun Ómars Kristjáns slf
Ernst & Young ehf
Evrópulög ehf
Fagverk verktakar sf
Fasteignasalan Garður ehf
Fatabúðin ehf
Faxaflóahafnir sf
Félag eggjaframleiðenda
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Fiskbúðin
Fiskmark ehf
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf
Fjallabak ehf
Fjarðaprif ehf
Fjölbrautarskóli Suðurlands
Flóahreppur
Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu
Framköllunarþjónustan ehf
Frár ehf

Frostfiskur ehf
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
G.M. Byggir ehf
Garðabær
Geislatækni ehf,Laser-þjónustan
GG optic ehf/ bt. Augað
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
Glaður ehf
Glit málun ehf
Grímsnes ehf
Grunnskólinn í Sandgerði
Guðmundur Arason ehf Smiðajárn
Guðmundur Jónasson ehf
Gull- og silfursmiðjan ehf
H.V.-umboðsverslun ehf
Hafgæði sf
Hafkalk ehf
Helgi Bergþórsson
Hellur og garðar ehf
Héðinn Schindler lyftur hf
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Hjallasandur ehf
Hjallastefnan ehf
Hlíðar ehf
Hólabrekka ehf
Hótel Borgarnes hf
Hótel Djúpavík ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hraðfrystihús Hellissands hf
Hraungerði ehf
Hreysti ehf
Hugsjá ehf
Hugsmiðjan ehf
Húnaþing vestra
Hveragerðiskirkja
Höfðavélar ehf
Höfn,öldrunarmiðstöð
Iceland Seafood ehf
Init ehf
Inmarsat Solutions ehf
InnX innréttingar ehf
Intellecta ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Ísgát ehf
Íslandsfundir ehf
Íslensk endurskoðun ehf
Íslenska félagið ehf - Ice Group
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Ísrör ehf
Íþróttafélagið Fylkir
Járnkarlinn ehf
Jón og Trausti sf
Kapalvæðing ehf
Kaupfélag Skagfirðinga
Kaupverk ehf
Kemi ehf
Kjaran ehf
Kjölur ehf
Knattspyrnusamband Íslands
Kórall sf
Kristján F Oddsson ehf
Kristján G. Gíslason ehf

Krit ehf
Kríunes ehf
Krossborg ehf
Kvenfélag Reykdæla
Kynning og markaður - KOM ehf
Kæling ehf
Landsnet hf
Leiguval ehf
Leikskólinn Vinaminni ehf
Léttfeti ehf
Litla partasalan ehf
Ljósmyndaver Hörpu Hrundar ehf
Loðnuvinnslan hf
Loftstokkahreinsun ehf
Lyfjaver ehf
Löndun ehf
Manus ehf
Marella ehf
MD vélar ehf
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum
Nathan & Olsen ehf
Nobex ehf
Nonni litli ehf
Nónvarða ehf
Nýi ökuskólinn ehf
Orkuvirki ehf
Ós ehf
Ósal ehf
Parlogis hf
Pípulagnapj. Bjarna Fannberg Jónasson ehf
Promens
Rafal ehf
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf
Rafmiðlun hf
Rafsvið sf
Raftar ehf
Raftækjaþjónustan sf
Raf-X ehf
Rarik ohf
Rekstrarfélag Kringlunnar
Reykjanesbær
Rue de Net Reykjavík ehf
Runólfur Hallfreðsson ehf
Rögn ehf
Samherji hf
Samhjálp
Samson ehf
Sálarrannsóknarfélag Reykjav
Seljakirkja
Seltjarnarneskirkja
Siesta-Sól ehf - Sólbaðstofan Sælan
Sigurbjörn ehf
Sigurborg ehf
SÍBS
Sínus ehf
Sjómannafélag Ólafsjarðar
Skarðsvík ehf
Skinney - Þinganes hf
Skóarinn í Kringlunni ehf
Skólavefurinn ehf
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
Sorpsamlag Þingeyinga ehf

Sportbarinn
Stekkur ehf
Steypusögun Norðurlands ehf
Stig ehf
Stokkar og steinar sf
Stólpi ehf
Straumnes ehf
Strikamerki hf
Suzuki-bílar hf
Svinahraun ehf
Sæbjörg ehf
Sæmundur Sigmundsson ehf
Söluturninn Smári
Tannlæknast Harðar V Sigmars sf
Tannlæknastofa A.B. slf
Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsd ehf
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Thorp ehf
Tí slf
Tónmenntaskóli Reykjavíkur
Tónsport ehf
Tréver sf
Tækniskólinn ehf
Umbúðamiðlun ehf
Útgerðarfélagið Jói Blakk
Útgerðarfélagið Sæfari ehf
Veðiþjónustan Strengir
Veitingastaðurinn Fljótið ehf
Veitingaþjónusta Lárus Lofts
Verk- og tölvuþjónustan ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkfræðistofa Suðurnesja hf
Verkfræðistofan VIK ehf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunarskóli Íslands
Verslunartækni ehf,Reykjavík
Vetrarsól ehf
Vélaverkstæði Kristjáns ehf
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf
Vélaverkstæðið Þór ehf
Vélsmiðja Sandgerðis ehf
Vélsmiðjan Orri ehf
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf
Vignir G. Jónsson hf
Vidd ehf
Vísir félag skiptstjórnarmanna á Suðurnes
Vísir hf
VR
Vörumiðlun ehf
Yndisauki ehf
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf
Þjónustumiðstöðin Þingvöllum
Þór félag stjórnenda
Æco bílar ehf
Ævintýradalurinn ehf
Öryggisgirðingar ehf