

Geðhjálp

2'87



- AÐ LEITA SÉR AÐSTÓÐAR
- REYNSLUSAGA ÚR HVERSDAGSLÍFINU
- GLEYMDU EKKI SJÁLFUM PÉR
- PUNGLYNDI
- UTANGARD
- HVAD ER FÉLAGSRÁDGJÖF
- MÓÐIR Í ÁRATUGI
- UPPRUNI SCHIZOFRENI
- UM AFDRIF EINNAR TILLÖGU
- HUGLEIDING UM PVERSTÆÐUR
- BÓKAHORN
- PISTILL

GEDDEILD LANDSPÍTALANS
bókasafn

TÍMARIT FYRIR ALLA

Bls.

4	Að leita sér aðstoðar Sigrún Júlíusdóttir
6	Lítill saga G.T.
8	Gleymdu ekki Björg Einarsdóttir útgefandi
10	Þunglyndi Ólafur Jóhann Jónsson, geðlæknir
12	Utangarðs Óskar Theodórsson
14	Félagsráðgjöf Rannveig Einarsdóttir, félagsmálastjóri á Ísafirði
16	Móðir í Áratugi Viðtal Inga Huld Hákonardóttir
20	Nýjar rannsóknir Már Viðar Másson, sálfræðingur
23	Fraðsluhornið Bókahornið – Fyrirlestraskrá
24	Um afdrif einnar tillögu Helgi Seljan, fyrv. þingmaður
26	Hugleiðing um þverstaður Vignir Jónsson
29	Íþróttapistill Páll Ólafsson, bókavörður

Geðhjálp 2. tbl. 1987

Útgefandi: Geðhjálp, samtök fólks með geðræn vandamál, aðstandenda þeirra og velunnara · Aðsetur: Veltusund 3b, 101 Rvík · Ritstjóri: Gísli Theodórsson · Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Helgi Seljan, Hope Knútsson, Jóhanna Þráinsdóttir, Már Viðar Másson og Kristinn Águst Friðfinnsson · Handritalestur: Hildur Finnsdóttir, Magnea Matthíasdóttir · Prófarkir: Matthías Gunnarsson · Upplíming og útlit: Hilmar Harðarson · Setning Ísafold · Tölvuvinnsla: Félagaþjónustan · Filmuvinna: Myndamót · Prentun: LÍBRIS, Tunguhálsi 5 · Bókband: Bókfell · Pökkun: Pökkun hf. · Upplag 3000 · Útgáfutíðni tvívar á ári.



Undanfarin tær tvö ár höfum við aðstandendur þessarar tilraunaútgáfu reynt að leggja við hlustirnar þegar blað þetta hefur boríð á góma við hin ýmsu tækifæri. Sitt sýnist hverjum. Sumir hafa sett sig í tillögustellingar og gagnrýnt eitt og annað sem betur mætti fara í efnistökum. Aðallega höfum við verið gagnrýnd fyrir það sem ekki hefur verið tekið á og ekki hlotið umfjöllun, en eins og margir vita sem til þekkja hefur málefni þetta legið í hálfgerðu þagnargildi síðustu misserin. Þó virðist einhver breyting hafa átt sér stað í því fjöldið afári sem heltekið hefur þjóðina þessa stundina. Þær grunsemdir hafa þó leðst að mér, að hlustun og athygligáfa fólks hafi slævt, a.m.k. í upphafi þessarar fréttar- og upplýsingaflóðbylgju. Margir málaflokkar innan heilbrigðisgeirans hafa verið í stöðugri sókn undanfarin ár og hlotið góða umfjöllun í fjöldum. Má þar nefna umræðu tengda reykingum og krabbameini, ekki má gleyma samtökum alkóhólista, sem virkja þolendum til starfa að lokinni áfengismeðferð, og er reyndar gert að þætti í meðferð. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa, viðhorf almennings til alkóhólista hafa gjörbreyst á örfáum árum. Þar er ólíku saman að jafna við aðstöðu fólks með geðræn vandamál. Þagnarmúr og huliðsblæja virðist umljúka þennan stóra hóp. Við viljum gjarnan meitla nokkur göt í þennan mûrvegg. Tilefni og tilgangur blaðsins ætti því að vera ljós, það er von okkar lesendur góðir að efnið höfði til ykkar. Að lokum vil ég, að öðrum ólöstuðum, þakka Jónasi Ragnassyni ritstjóra Heilbrigðismála góð ráð.

Ritstj.



Að leita sér aðstoðar

Viðhorf sérfræðings

Vandamál eða erfiðleikar eru til þess að takast á við, en ekki bara tala um eða þjást undan í það óendenlega. Margir vilja flokka allar umræður um þessi mál sem vandamálatal eða fræðingatal. Ef við hins vegar beinum athygliini frá svokölluðum vandamálalýsingum að viðburðum daglegs lífs og lausnum eða möguleikum, þá horfa málín öðru vísi við. Þá snýst málid um það hvernig hægt er að bregðast uppbyggilega við ýmsum uppákomum og erfiðleikum í daglega lífinu. Þetta getur varðað fjólskyldu/hjónasamskipti, tengsl barna/unglinga og foreldra þeirra, stjúptengsl, skilnaði eða kreppur af öðru tagi. Ef tekið er á sílum málum í tíma er oft hægt að koma í veg fyrir alvarlegan skaða, sem stundum getur leitt til geðrænna truflana.

Á árum áður var það óþekkt að leita sér aðstoðar hjá óviðkomandi eða sérhæfðu fagfólk. Fjólskyldan eða nánustu ættingjar og vinir voru nálægir í tíma og rúmi. Peir höfðu reynslu að miðla og áttu tíma aflögu. Fólk fannst eðlilegt að skipta sér hvað af öðru, líklega bæði í jákvæðri og neikvæðri merkingu, en eins og allir vita, er oft stutt á milli afskiptasemni og umhyggju, og margir rugla því saman.

Í dag stendur fólk oft frammi fyrir því að geta alls ekki raðtt við sína nánustu, ýmist vegna tengslaleysis, fjarlaegðar, tíma- eða áhugaleysis beggja aðila á sílum samskiptum.



Sigrún Júlíusdóttir er yfirfélagsráðgjati við geðdeild Landspítalans. Hún rekur enn fremur ásamt öðrum ráðgjafarþjónustuna Tengsl.

Hér á landi, eins og annars staðar í nágrennalöndunum, hefur þó þróunin orðið sú, að fólk leitar aðstoðar hjá faglærðu fólk i sívaxandi mæli. Þó er óhætt að segja, að viss mótsstaða eða fordómar gegn slíkri aðstoð sé ennþá talsverð hér hjá okkur. Það er hugsanlegt að skýringar megi finna í aldalangrí hefð íslendinga fyrir því að hjálpa sér sjálfir og vera sterkestir einir. Það tengist á vissan hátt einhverri niðurlægingu í hugum okkar að leita sér aðstoðar í persónulegum málefnum og finnast maður e.t.v. þar með vera öðrum háður. Oft hef ég heyrit fólk segja: „Ég held að það yrði nú mitt síðasta að fara að leita til einhvers fræðings“. „Ég hef ekki nokkra trú á fræðingum og

þess háttar fólk“. „Svona mál á fólk að geta leyst sjálf“. „Einkamál eru einkamál og eiga ekki erindi til óviðkomandi og allra síst á skrár opinberrar heilbrigðis- eða félagsmálaþjónustu“ o.s.frv. Í þessum dür.

Það er talið að karlmenn eigi yfirleitt erfiðara með að leita sér aðstoðar en konur. Það kann að eiga rætur að rekja til hefðbundinnar mótnar karlmannshlutverksins. Það hefur e.t.v. líka sín áhrif að konur eru oft fúsar að taka að sér sílik mál, en tölu sýna að það eru konurnar sem fyrst og fremst leita aðstoðar heilbrigðis- og félagsmálaþjónustunnar fyrir hónd allrar fjólskyldunnar. Þær taka jafnvæl að sér að fara til heimiliðlaeknisins með sjúkdómseinkenni eigimannsins. E.t.v. finna konur sig líka sterkari á svellinu þegar reynir á tilfinningatal, og þeim er eiginlegra að tjá sig á svokölluðu meðferðarmáli en körlum. Margir meðferðaraðilar hafa hins vegar þá reynslu, að karlmenn nái ekkert síður árangri í sínum málum á því svíði en konur. Peir vinni oft markvisst og taki það jafnalvarlega ef þeir á annað borð leita eftir slíkri samvinnu.

Enn aðrir hika við að leita sér aðstoðar ef þeir halda, að það sé ekki nágu merkilegt eða alvarlegt, sem þeir eru að glíma við. Peir séu þá að taka upp tíma frá öðrum eða ættu að geta ráðið við þetta sjálfir. Staðreyndin er hins vegar sú, að eini mælikvarðinn á sílkt er tilfinningin sjálf eða þórf viðkomandi persónu. Enginn annar getur metið eða dæmt þórfina

betur. Ef einhver finnur hjá sér þörf til þess að leita sér aðstoðar, álits og hjálpar eða einfaldlega að ræða við óhlutdræga mannesku um sín mál, þá er það nægilegt tilefni.

Priðja ástæðan fyrir því að leita ekki aðstoðar getur verið óframfærni eða þekkingarskortur á því hvert hægt er að snúa sér. Líka getur verið um að ræða óþryggi um það, hvar erindið eigi heima, þ.e. hjá félagsráðgjafa, sálfraeðingi, geðlækni eða jafnvel presti, karli eða konu. Í raun og veru skiptir starfsheiti fagmannsins ekki öllu mál, heldur öllu frekar starfsreynsla hans og sérhæfing. En oftast hjálpar hann eða hún þá viðkomandi til að komast til viðiegandi aðila eða þess sem líklegastur er til að kunna best skil að málinu. Langflestir, sem á annað borð eru tilbúnir að leita sér aðstoðar hjá fagfólk, virðist mér að fari þá leið að fá ábendingar hjá vinum eða kunningjum, sem sjálfir hafa reynslu af síku, fá tilvísun hjá heimilislæknii eða

einfaldlega leiti í símaskrá undir ráðgjöf, læknar, sálfraeði- eða félagsráðgjafapjónusta. Enn aðrir snúa sér beint til félagsmálastofnunar, göngudeilda geðdeildanna eða annarra stofnana.

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á viðhorfum fólks, sem leitað hefur aðstoðar fagfólks í persónulegum málefnum, sýna langflestir jákvæða reynslu. Flestir hafa miklar væntingar, þrátt fyrir einhverjar efasemdir fyrirfram. T.d. býst fólk oftast við að geta fengið hjálpa á nokkrum klukkustundum við að leysa erfiðleika, sem hafa verið að þróast árum saman. En slíkt er að sjálfsgöðu ekki raunhæft. Þannig má líka segja að viðhorfin séu oft mótsagnakennd, þ.e. annars vegar eru efasemdirnar, en hins vegar er búist við kraftaverki. Staðreyndin er sú, að fagfólk getur best hjálpað þeim sem eru tilbúnir að taka við aðstoð og jafnframt að vinna sjálfir að úrlausn sinna mála. Stundum

má líkja hlutverki fagmannsins (félagsráðgjafans, sálfraeðingsins o.s.frv.) við ferðaleiðsógumann eða kennara, sem nær bestum árangri með þeim sem eru samvinnufúsir og reiðubúnir að virkja sín eigin úrræði.

Athuganir hafa verið gerðar á viðhorfum fólks, sem leitað hefur aðstoð, og það spurt að því, hvaða ástæður hafi legið til grundvallar því, að það leitaði frekar til fagmanns en fjólskyldu eða vina sinna. Ástæðurnar, sem oftast hafa verið nefndar, eru þessar:

- Þeim finnst málefnið of persónulegt eða viðkvæmt til þess að þeir kæri sig um, að vinir eða ættingjar viti um það, t.d. erfiðleikar í kynlífi, framhjáhald eða misbeiting/ ofbeldi af einhverju tagi.
- Menn vilja ekki íþyngja fjólskyldu og vinum með áhyggjum sínum eða finnsta að „hver hafi nóg með sig“.
- Priðja ástæðan, sem bent hefur verið á, er að vinir og ættingjar hafi ekki nægilega fræðilega þekkingu eða skilning á málinu til þess að geta liðsinnt. Oft er þá um að ræða mál, sem tengjast breytti fjólskyldugerð eða nútíma samskiptaháttum, þannig að það er ekki hægt að miðla neinni persónulegri reynslu. Hún er einfaldlega ekki fyrir hendi.
- Maður vill fá hlutlausar aðstoð, en ekki skoðanaprýsing eða mis-skilda tillitssemi vina og ættingja.
- Mörgum finnsta mikilvægt að geta treyst, ekki aðeins hlutlausri samvinnu heldur fullkomnum trúnaði og að geta tjáð sig óþvingað um hluti, sem gætu komið illa við þá, sem maður umgengst daglega.
- Sumir segjast frekar kjósa að leita á einkastofu en til opinberrar þjónustu, því að þar er skráning í lágmarki og nafnleynd tryggð.



Geðdeild Landspítalans í Reykjavík.

Lítill saga úr hversdagslífinu

Þegar ég reyni að skoða lífshlaup mitt gegnum tuttugu og átta ár læðist stundum að mér sá banki að ég sé býsna vel „lukkaður“ séð frá dyrum þjóðfélagsins. Ég hleyp eins og skopparakringla á eftir lögum apparaatsins og baeti síðan um betur með einhverjum ímynduðum hálf-óraun-sæjum hugmyndum um markmið mér til handa. Síkl sókn eftir vindí er þjóðfélagini auðvitað mjög að skapi. Pessum markmiðum náði ég fljótt og flestum óðrum betur í þessu stórkemmtilega fum og flýti þjóðfélagi. EKKI var þó neinn Rockefellerbragur yfir þessu brölti mínu. Allt var gert með tilheyrandi „smáborgarahaefti“, aukavinu og sérdeilis mikilli reglu-semi í hvívetna. Svo leiðinlega lög-hlýðinn verð ég talinn að trúlega myndi ég gangast undir herskyldu, væri slíkt við lýði og jafnvel telja sjálfum mér trú um gildi hermannsku fyrir land og þjóð þó að mannkyns-sagan segi okkur allt annað. Að mörgu leyti er þægilegt að vera svona „venjulegur“ borgari, a.m.k. fellur viðkomandi vel inn í þá hringrás sem er kerfinu og heildinni þægilegust.

Með þessar hliðar mannlegrar reynslu í huga, og viðbrögð míni við þeim hringekjuakstri sem veraldar-vafstrið krafðist, áleit ég mig bara þó nokkuð geðsterkan. EKKI kærði ég

mig sérstaklega um að horfast í augu við neinar veikar hliðar í fari mínu. Átti þetta helst við skapgerð og tilfinningar. Ég forðaðist allar samræður sem gerðu kröfu til að tjá tilfinningar. Djúptæk tilfinningasambond varaðist ég eins og þar væri fjandinn sjálfur í vísi-tasíu. Öllum slíkum hugleiðingum var varpað fyrir róða og ekki hirt um að sinna á nokkurn hátt. Slíkt hjal afgreiddist sem móðursýki fyrir meyar kerlingar og karlaega karla.

Auðvitað hlutu þó að myndast þær aðstaður í lífi mínu sem yrðu þess valdandi að brynvörnin gæfi sig innanfrá og veiku þættirnir kæmu upp á yfirborðið og yllu usla. Fyrir all-nokkru varð ég sem sagt þeirrar reynslu aðnjótandi að vera hafnað, á fremur óskemmtilegan hátt. Sjálfsgagt harði ég unnið til þess arna, vegna barnalegra væntinga og óbilityni.

Tæpast ætti þetta að vera í frásögur færandi, svo algengt sem fyrir-



bærið er í þessu nútíma haltu-mér, slepptu-mér þjóðfélagi. Flestir jafna sig víst líka af sjálfsdáðum á mislöngum tíma. Sjálfur tók ég málid allt afskaplega nærrí mér, en verst þótti mér sorglegt endatafl sem einkenndist af uppgjörsleysi. Algert hugarvíl heltók mig. Ég hafði úr lítilli reynslu að moða undir þessum kringumstæðum. Einhværn veginn tókst mér þó að halda sjó hvað snerti atvinnu og almennu framkomu, en ekki fór hjá því að vinirnir rækju augun í aukna depurð og áhugaleysi sem ekki var fyrir að fara áður. Í fyrstu taldi ég að tíminn ynni í mína þágu og yrði minn helsti bandamaður. Að bíða átekta hafði oft gefist vel við aðrar aðstaður. Í fyrstu virtist líka svo vera, ýmsir praktískir hlutir eins og matarlyst færðust í fyrra horf og ég braggaðist eillitið til orðs og æðis. En ósigurinn vék ekki úr

vitund minni með tilheyrandi sjálfs-traustsmissi. Algert læsing hugans virtist vera á næsta leiti.

Til að spora við þróun mála hugðist ég beita þeiri aðferð þurrkaðra alkóhólista að hafa eitthvað fyrir stafni öllum stundum. Flestum vinum mínum til furðu var ég farinn að stunda vaxtarraekt af miklu kappi, jafnvel sást til míni hlaupandi í Nauthólvíkinni dag eftir dag. Jafnframt voru málin rædd við trúnaðarvin fram á rauða nótum. Áleiðis komst ég fyrir hans tilstuðlan en einhverra hluta vegna hrókk þetta ekki til. Sárindin virtust ekki ætla að gróa um heilt.

Að þrem mánuðum liðnum komst ég að þeiri niðurstöðu að um tvær útgönguleiðir væri að ræða úrvanda mínum. Að leita aðstoðar sérfraeðings, ellegar byggja upp dapurlega bitur viðhorf gagnvart annars ágætri

mannesku sem átti helningshlut að málí, viðhorf sem ylli sjálfbum mér mestum sviða og leiðindum, en slik viðhorf eru alveg sérdeilis auðveld í uppyggingu.

Fyrri kosturinn varð ofan á. Ekki var málid þó þar með leyst, því eftir var að leysa fordómhahnútan gagnvart utanaðkomandi hjálp. Eftir vel ígrund-aða athugun varð svo fyrir vallinu geðlæknir sem með faglegri kunn-áttu gerði mér á örskömmum tíma kleift að bjarga mér sjálfur í gegnum þær hindranir sem ég hafði hnötti um áður.

Í sumar hefur líðan míni orðið betri með degi hverjum og glötuð sálarró endurheimst. Smátt og smátt hefur hugurinn náð gleði sinni á ný. Bata minn vil ég þakka eigin viljastyrk og þeiri aðstoð og hvatningu sem ég fékk til að byggja hann upp.

G.T.

TVÖ NÝ PREP

úr beinhörðum peningum



Kjörbókin hefur tryggt sparifjári-
eigendum hästu ávöxtun sem fáanleg
hefur verið af óbundnu sparif.

Og nú bætum við enn um betur.
Pegar innstæða hefur legið á Kjör-
bókinni í 16 mánuði hækka vextirnir
allt frá innlegsdegi og aftur að
loknum 24 mánuðum. Vaxtaþrepin
gilda frá 1. janúar 1987.

Við minnum aðra helstu kosti
Kjörbókarinnar:

- **Háir vextir**, lagðir við höfuðstól tvívar á ári.
- **Innstæðan** er algjörlega óbundin.
- **Ársfjöldungslegur samanburður**
við ávöxtun 6 mánaða verð-
tryggðra reikninga tryggir hag-
stæðstu **kjör** hvað svo sem verð-
bólgunni líður. Ef ávöxtun verð-
tryggðu reikninganna reynist

hærrí er greidd uppbót sem nemur mismuninum. Uppbótin leggst við vaxtahöfuðstólinn fjórum sinnum á ári og tvívar sinnum við höfuðstól bókarinnar.

- **Vaxtaleiðréttung** við úttekt reikna-
stast eingöngu af úttektarupphæð-
inni, þó ekki af vöxtum síðustu

tveggja vaxtatímabila.

- **Úttektir lækka aldrei vextina** á þeiri fjárhæð sem eftir standur.
- Í Landsbankanum er stöðugt haft auga með öllum hræringum á vaxtamarkaðnum, því að **Kjörbók- inni** er aðlað að vera í fararbroddi.

Ársávöxtun á Kjörbók árið 1986
varð 20,62%, sem jafngildir verð-
tryggðum reikningi með 5,51%
nafnvöxtum.

Þú færð nánari upplýsingar um
Kjörbókina þína í næstu spari-
sjóðsdeild bankans.

**Takfti næstu tvö skref í
beinhörðum peningum.**

**Landsbanki
Íslands**
Banki allra landsmanna

SVONA GERUM VIÐ

Gleymdu ekki sjálfum þér

Yfirkrift þessara orða virðist ef til vill ganga í berhögg við þau viðteknu gildi að sérhver kristinn og vel siðaður maður skuli vera óeigingjarn, ósérlífinn og sýna náunga sínum kærleika. Svo þarf þó ekki að vera og þess virði að huga nánar að því.

Gömul en gullvæg kenning segir: Láttu engan dag líða svo að þú byggir ekki sjálfan þig upp með einhverju móti. Því aðeins eru fær um að liðsinna öðrum að þú hafir af einhverjum forða að taka hjá sjálfum þér.

Einn af æðstu embættismönnum Íslendinga lagði eitt sinn, í ávarpi til þjóðarinnar, út af þeim kjarna að við ættum að vera góð við okkur sjálf, – enn betri en við erum að jafnaði. Þar var þó ekki verið að ala á síngirni né hömlulausri eигingirni. Í höfsömum málflutningi hins vitra forstumanns var á það bent að í hvíldalausu annríki hversdagsins og kappblaupi um



Björg Einarsdóttir er kunn fyrir þátttöku sína í félagsmálinum, gerð útværpsþáttu og ritstörf. Hún stofnaði árið 1984, ásamt 4 konum öðrum, forlagið Bókrún h/f og vinnur nú að útgáfu.

stundleg gæði værum við haldin svo mikilli streitu að ómógulegt reyndist að slaka á á hvíldardaginn og halda hann heillagan. Í þessum asa gleymd-

um við eða gæfum okkur ekki tóm til að rækta eigin garð og hefðum því engin blóm til að gefa nágrannanum.

Lífsyllingin er ekki mest eða dýpst þegar við þiggjum af öðrum. Hún er ríkust og snertir okkur mest þegar unnt reynist að veita öðru fólk af gnótt okkar. Himinvíddir eru á milli þess að hnipro sig saman með því neikvæða hugarfari að enginn geri neitt til hjálpar út úr hugarvanda og hins að rétta úr sér, líta fagnandi framan í heiminn og sprýja: Hvað get ég gert fyrir þig? Hið fyrra er sjálfseyðandi og þrengir lífsvitundina sífellt meir, á meðan síðara ástandið ber í sér lífsmagn sem opnar manninum æ fleiri svið jákvæðrar lífsnautnar.

Líklega munu ekki margir verða til að mótmæla þessum staðhæfingum en einhverjir sprýja: Hvernig get ég byggt mig upp og öðlast þann innri styrk sem mér er nauðsynlegur til að



standa uppréttur og jafnframt styðja aðra? Við þeirri spurningu er ekkert einhlið svar. Oftast liggja margar leiðir að sama marki og mennirnir eins misjafnir og þeir eru margin. Það sem hentar einum á ekki við annan. Hver og einn hlýtur að verða að finna þann rythma í þessu efni sem öðru er hentar honum sjálfum. En ekki þarf að saka að viðra nokkrar hugmyndir sem vel hafa gefist.

Stígðu út á varinhelluna við heimili þitt, dragðu andann djúpt nokkrum sinnum og finndu ferskt útloftið fylla lungun, hjarta þitt og heilabú hafa þá fengið nýtt eldsneyti. Gakktu niður í fjöruna og leyfðu öldunni að ná fótum þínum, horfðu á hana skolast til baka og hlustaðu á gjálfríð, hugleiddu hversu ólíkir helmar mælast í flæðarmálinu. Fáðu þér snarpan göngutúr eða hlaupasprett í nágrenninu, njóttu sólarlagsins að sumrinu og stjórnuhiminsins að vetrinum. Hreyfingin er holl og sá sem kemur til baka er annar en sá sem fór því ný upplifun hefur átt sér stað.

Hér á landi er lesefni í stæðum hvert sem litrið er, bækur, blöð og tímarit. Láttu eftir þér að njóta þess. Lestu eitthvað daglega sem höfðar til þín, auðgar anda þinn eða gleður hjarta þitt. Ef ekkert er hendi nær er vert að muna að bókasöfnin eru undraveröld sem við öll getum

gengið inn í. Ljóð og laust mál, tónlist og myndefni fáera þér hugsun og tilfinningu annars fólks, taktu við því og þiggðu með þókkum þann ómetanlega skerf til mannlegs samneytis sem þar felst. Kynntu þér dagskrárefni fjölmíðlanna, útvarps og sjónvarps, veldu úr því það sem þú heldur að þér hugnist og meðtaktu það af aluð og einlægni. Margt af því efni er eins og útrétt hönd þar sem að baki búa vönduð vinnubrögð, unnin af fyllstu virðingu fyrir áhorfanda eða hlustaða.

Taktu upp símtólið og hringdu til einhvers sem þú þekkir og þér fellur að deilla geði við eða þú hyggur að sé einmana; símtal frá þér getur rofið mún einverunnar og fært viðkomandi heim sanninn um að einhver láti sér annt um hann. Skoðaðu bælinn þinn með því að fara í hringferðir með almenningsvögnunum. Það er ótrúlega skemmtilegt og margt ber fyrir augu á slíkum leiðum, ný og gömul íbúðarhverfi með karakter síns tíma og fjölbreytt mannlíf í vögnunum og utan þeirra. Gerðu þér ferð í aðalgötu bæjarins á mesta umferðartíma og njóttu þeirrar gleði að vera einn af hópnum sem er á ferli. Ef viðmótt þitt nær að velkja bros á andliti barns sem þú mætir er sú fór ekki til einskis farin.

Skipuleggðu tíma þinn, hann er þín dýrmætasta eign, og gerðu þér dagamun á helgidögum. Kirkjurnar eru opnar á messutímanum og marg-

vísleg söfn opin almenningi; sýningar eru í gangi og kvíkmyndir og leiksýningar, af nógu er að taka ef athyglinni er beint að því og sjaldnast er kostnadráurinn óviðráðanlegur. Íslenskt samfélag á ofanverðri 20. öld er í mikilli grósku og tilboðin um mannleg samskipti virðast óþrójtandi þeim sem vilja koma til móts við aðra. En hvar sem borð er niður og að hverju sem fólk kýs að snúa sér gildir hinn norraenī lífsstíll: Að vera glaður í bragði og hress í máli, láta ekkert mál á sig ganga og vera minnug þess að sérhvert atvik, hversu dapurt sem það kann að vera, verður ekki meira en úr því er gert.

Sagt hefur verið að kímnin og kurt-eisin séu smurningur á hjóli hins daglega lífs. Séra Matthías Jochumsson kaus að orða þá hugsun svo í þýðingu sinni á Óðnum til gleðinnar eftir Schiller:

Gleði heitir lífsins ljúfa
leynifjöður, mjúk og sterk,
hún er mættarhjól, er hreyfir
heimsins mikla sigurverk.

Á hvern veg sem tjáningin er stendur óhaggað að þú MÁTT EKKI GLEYMA SJÁLFUM PÉR. Leyfðu gleðinni, hinni hófstilltu innri gleði, að spretta fram í hugskoti þínu og láttu lífið streyma um æðar þér.

Vegni þér vel á þeirri vegferð.



Um þunglyndi

Alvarlegur sjúkdómur sem oft veldur óþarfa þjáningum

Vegna umfangsmikilla rannsókna, ekki síst á síðustu áratugum er þekking á tíðni, einkennum og meðferð þunglyndis sennilega meiri en á öðrum geðsjúkdónum.

Þrátt fyrir það leitar meirihluti þunglyndisfólks ekki meðferðar.

Samkvæmt rannsóknum Geðheilbrigðisstofnunar Bandaríkjanna (National Institut of Mental Health) 1983 er talið að u.p.b. 6 einstaklingar af hverjum 100 megi búast við að fá þunglyndiseinkenni innan 6 mánaða en aðeins 2 af hverjum 10 innan þessa hóps fái meðferð.

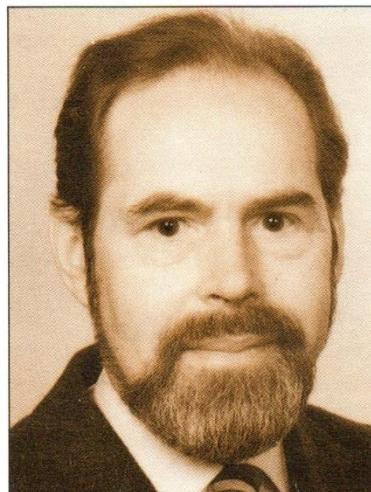
Þó er þunglyndi þjáningarfullur, alvarlegur sjúkdómur, sjálfsvígstíðni há og möguleikar á árangursríki meðferð góðir ef vel er að staðið.

Hvers vegna leitarfólk þá ekki meðferðar? Ástæðan er talin vera forðomar og þekkingarleysi.

Í Bandaríkjunum er því nýlega hafin baráttu fyrir aukinni þekkingu almennings og starfsfólks heilbrigðistéttu á þessum algenga sjúkdómi, sem fjórða hver kona og tíundi hver karlmaður mega búast við að fá á alvarlegu stigi fyrr eða seinna á lífskeiði sínu, einkum þó á „besta aldri“ eða frá 25–50 ára, konur nokkuð fyrr en karlar.

Hvernig getur þá fólk greint þennan sjúkdóm? Hver eru einkennin?

Trúlega er auðveldast að gera sér grein fyrir þessu ef maður þekkir ein-kenni alvarlegs þunglyndis á háu stigi.



Ólafur Jónasson er geðlaeknir við Landspítalann í Reykjavík.

Pessi tegund þunglyndis er oft kölluð „melankolia“ samkvæmt gamalli hefð til aðgreiningar frá öðrum og léttari stigum þunglyndis.

Áður en hægt er að skilja einkenni þunglyndis verður maður að gera sér grein fyrir því, að sjúkdómurinn hefur í főr með sér breytingu á geðslagi, sem er mjög djúpstæð og nær til allra þáttu sálarlífssins.

Allir kannast við sveiflur á geðslagi á lágu stigi. Fólk er misjafnlega upplagt og á sín góðu og slæmu tímabil, oft án greinilegra orsaka, er í góðu skapi eða slæmu, kátt eða niðurdregið, en þær djúpstæðu breytingar, sem koma fram við þunglyndi, eru illskiljanlegar flestu fólk í án eigin reynslu.

Að lýsa hugarheimi og líðan ein-

staklings með alvarlegt þunglyndi er erfitt en gæti verið eitthvað á þessa leið:

Pað er enginn ljós punktur í tilverunni, allt er grátt og blaebrigðalaust. Hæfileikinn til að gleðjast virðist horfinn. Heilræði og uppörvandi bros fjölskyldu og vina eru mér kvalræði. Pau skilja ekki að þetta er allt tilgangalaust.

Viljastyrkur dugar ekki gegn þessari sífelldu þreytu og sljóleika, oft samfara kvíða og örvaentingu. Pað er erfitt að gera sér upp tilfinningar, sem ekki virðast til staðar lengur og brosa þegar manni líður svona illa. Mér finnst mér ekki finnast vænt um neinn lengur. Hvers konar ófreskja er ég að verða?

Bara að ég gæti komið einhverju í verk. Jafnvel einföldustu hlutir virðast nú flóknir. Ég get varla lesið blöðin lengur eða fylgst með fréttum. Kannski stafar þetta af svefnleysinu sem þjakar mig. Ég vakna eldsnemma á morgnana og þá kemur kvíðinn fyrir næsta degi.

Kannski er það þessi sífelldi drungi yfir höfðinu og órói fyrir brjóstini sem valda þessu lystarleysi. Ég verð að reyna að borða eitthvað í dag, þetta gengur ekki lengur, ég lít út eins og fuglahraða. Ég er að verða ópolandi fyrir alla, öllum til ama og einskis gagns, veld öllum áhyggjum og kem engu í verk, sem ég á að gera.

E.t.v. væri öllum fyrir bestu að ég léti mig hverfa. Petta er allt svo vonlaust

hvort sem er. Sennilega batnar mér aldrei. Bara að ég gæti sofnað frá þessu öllu saman.

Pessi lýsing er engan veginn tæmandi en gefur e.t.v. hugmynd um þá djúpstæðu breytingu, sem á sér stað á upplifun einstaklingsins á sjálfum sér og umhverfi sínu.

Á seinni árum hefur aukin þekking á þessari brengluðu neikvæðu túlkun þunglyndra á innra og ytra umhverfi og ekki síst atburðum verið notuð sem undirstaða meðferðar, sem beinist að því að kenna þunglyndum að hafa áhrif á geðslag sitt með því að hjálpa þeim að gera sér grein fyrir hvaða athafnir, kringumstæður og hugsanir hafa jákvæð áhrif á geðslag þeirra og nýta þá þekkingu til breytingar á háttum sínum, hugsunum og þar með geðslagi til samræmis við það (f.d. Aron Beck's cognitive therapy).

Eins og gefur að skilja af þessari lýsingu er þunglyndi ekki einkamál sjúklingsins. Eins og hann finnur sjálfur hefur hann áhrif á þá sem hann umgengst daglega og einkum sína nánustu, sem ekki vita hvernig þeir eiga að bregðast við breyttu afferli og framkomu sjúklingsins.

Ýmist reyna þeir að sýna umburðarlyndi og reyna árangurslítið að hugga og hvetja sjúklinginn eða bregðast reiðir við og skamma hann fyrir aumingjaskapinn og framtaksleysið.

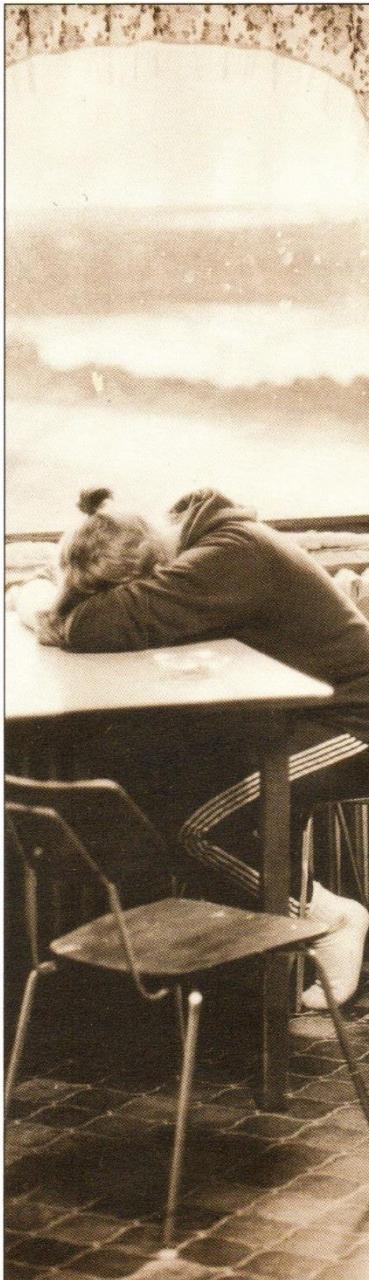
Skert vinnuhæfni og sinnuleysi gagnvart starfi, börnum og maka getur verið afdrifarík. Ef mikil líkamleg einkenni, kvíði og óróleiki eru áberandi, geta kvartanir sjúklings verið mikil álag.

Ole J. Rafaelsen prófessor við Ríkisspítalann í Kaupmannahöfn skiptir þunglyndi í eftirfarandi 3 flokka:

1. Melankoli = innlæg geðdeyfð
 - a. Án þekktra orsaka.
 - b. Framkallað af innri streitu eða mótlæti.

c. Framkallað af líkamlegum sjúkdóum, áhrifum hormóna eða lyfja.

2. Viðbragðþunglyndi = þunglyndi sem viðbragð við miklu sálrænu álagi.
3. Taugaveiklun með þunglyndiseinkennum.



Innlæg geðdeyfð hefur nokkra sérstöðu. Henni fylgir tilhneicing til arfengni, einkum í þeim tilvikum þar sem þunglyndi og örlyndi (mania) skiptast á.

Geðslag í manu er andstætt við þunglyndi og einkennist oft af óraunhæfri kæti og bjartsýni, hraða í hugsun og athöfnum og minnkaðri svefnþörf. Getur þetta valdið dómgreindarsarkorti, sem leiðir til óraunhæfra fjárfestinga og hömluleysis í félags- og kynlifi og þarfast meðferðar með lyfum.

Bæði þunglyndi og örlyndi hafa tilhneicingu til að endurtaka sig. Punglyndi stendur misjafnlega lengi, allt frá nokkrum vikum til margra ára ef ekkert er að gert. Ferli sjúkdómsins er einstaklingsbundið. Möguleikar á meðferð eru góðir og algengust er lyfjameðferð með svokölluðum tricycliskum þunglyndislyfum en einnig óðrum, sem eru sjaldnar notuð.

Lyf þessi hafa nokkrar aukaverkanir svo sem munnburrk, sjóntruflanir og blóðþrýstingslækkun, einkum í byrjun meðferðar. Það er nokkuð einstaklingsbundið hvaða tegund hentar best og verður því stundum að reyna fleira en eitt lyf. Kvíðastillandi lyf eru stundum nauðsynleg, einkum í byrjun. Raflost gefa góða raun í völdum tilvikum. Eru þau gefin í svæfingu með mun nákvæmari tækni en áður. Sérhæfð hópméðferð og einstaklingsviðföl gefa einnig góðan árangur með eða án lyfja.

Við innlægri (endogen) geðdeyfð með tíðum endurkomum er gefin fyrirbyggjandi meðferð með lithium.

Ekki var ætlunin að gefa tæmandi lýsingu á þunglyndi eða yfirlit yfir þekkingu á orsókum og afleiðingum þess sjúkdóms, heldur vekja athygli á algengum og alvarlegum sjúkdómi sem oft veldur óþarfa þjáningum og dauða vegna engrar eða ófullnægjandi meðferðar.

Utangarðs

Smásaga eftir Óskar Theodórsson

Hér sit ég.

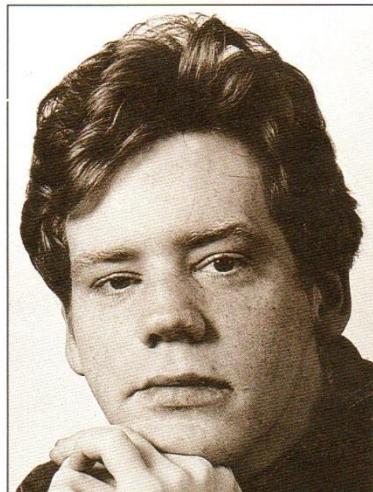
Það er sunnudagur og klukkan líklega hálfjöld að kveldi. Ég er að hugsa um að skrifa endurminningar mínar. Mér finnst ég hafa frá svo mörgu að segja, en sannleikurinn er þó fyrst og fremst sá að ég á ekki til túskilding með gati, hvað þá heldur mat eða sígarettur. Jú, reyndar á ég þjár sígarettur, mjólkurtár en ekkert kaffi.

Ritstjóri góður, kauptu af mér þessi minningabrot því skammturinn frá Félagsmálastofnuninni nægir varla fyrir húsaleigunni hvað þá heldur fyrir öðrum nauðsynjum. Verst er að ég á ekki kaffi. Rjúkandi heitt, svart kaffi sem ilmar.

Ég finn tátýluna af mér alla leið hingað upp í nefið. Það er ekki auðvett að búa í hálfþómu leiguherbergi og eiga ekki til nema eitt par af sokkum.

Reyndar er ég að hlusta á og upplifa hina ljúfustu tónlist þessa stundina. Ég læt mig dreyma, en verð að koma mér að efninu, setjast við ritvélarskriflög og skrifa. Skrifa fyrir lækninn minn, sem sífellt vill heyra eitthvað um þetta lífsmynstur sem ég heft tamið mér og þig ritstjóri góður, sem ætlar að kaupa af mér söguna svo ég sjálfur geti keypt kaffi sem ilmar og sokka sem ilma ekki.

Læknirinn minn, hann Jóhannes, fæst aðallega við drykkjumenn og dópista, en ég er enginn róni, bara ruglaður. „Skrifaðu hugsanir bínar niður á blað,” segir Jóhannes. „Pá nærorð betra valdi á þeim.” Það er einmitt það sem ég ætla að reyna að gera,



Höfundur stundar nám við Myndlistaskóla Reykjavíkur.

Í gaer þegar ég var staddur á skiptistöðinni á Grensási hitti ég Maríu. Hún hafði verið samtímis mér á Reykjalandi þegar ég vann þar sem sjúkraliði áður en ég ruglaðist. Hún vann daglega fjóra tíma í plastinu en það dugði ekki fyrir þessum fimm þökkum af sígarettum sem hún reykti yfir sólarhringinn svo hún varð að betla sér sígarettur til viðbótar. Hún angaði í tveggja metra fjarlægð því hún þreif sig ekki. Fötin fékk hún hjá bænum.

Pegar hún bað einhvern um eld þá gerði hún það á dönsku, ensku og þýsku. Hún kunni að biðja um eld á tíu tungumálum. Parna stóð hún allt í einu fyrir framan mig á Grensás með manni sem hún sagði mér að væri maðurinn sinn.

„Hann heitir Eiríkur Rósvald,” sagði hún, „og ég elska hann af öllu hjarta, yfirmáta, ofurheit, en þó kannski harla lítið eða ekki neitt.” Hún hló. Ég sá að hún var berfætt í rauðum skóm og fætnir skítugir.

„Hann er búinn að afplána 14 ára dóm.” Hún var hávær og hló tryllingslega. Allir störðu á þau. Eiríkur Rósvald lá í gólfínu með krampa.

„Þykist vera með krampa en er í effirhermuleik,” sagði María við mig. Síðan rauk Eiríkur að ruslafötunni, tindi upp úr henni allar tómu gosdollurnar og sleit þær í tvennt.

„Svona fer fyrir þeim sem reyna að leggja hendur á mig eða konuna mína,” sagði hann ógnandi. „Ég er lærður í jujujuftsí, svartbeltungur í karate og kann júðó.” Síðan ropaði hann og sagði við Maríu: „Í nótt geri ég þér góð skil Maríu míni.” Hann söng, drakk og reykti.

Ég beið eftir Mosfellsleið, en vagninn var nýfarinn. Pennan klukkutíma sem ég stansaði á Grensásstöðinni notaði ég til þess að skemmta mér við að hlusta á langa ræðu sem Eiríkur Rósvald hélt yfir mér og öðrum viðstöddum. Maríu var að hringja og reyna að ná sambandi við Félagsmálastofnunina gegnum símann en það gekk heldur seint.

Eiríkur fræddi áheyrendur um að hann væri nýsloppinn út eftir að hafa afplánað 14 ára innlokun á Hrauninu í dópi og brennivíni.

„Því var öllu smyglæð inn til míni. Og veistu bara hvað, vinur,” sagði hann og dró aðeins niður í rómnum. „Ég

skal trúa þér fyrir því að ég átti 75 tómar flóskur faldar undir rúminu mínu. Og það var sko ekki nokkur vandi að útvega sér dóp líka. Ha, hvernig líst þér á það, vinur?"

Áheyrendur hristu höfuðin og sneru sér undan. Líklega trúði honum enginn nema ég af því að ég er ruglaður.

Eftir að Eiríki var sleppt varð hann sér úti um sumarbústað að láni upp í Mosfellsbæ handa sér og Maríu. Sumarhús með engum þægindum. Ekkerf rafmagn, engin skolplögn, ekkert vatn og ekkert salerni. Bara skítur, ólykt og ást.

Pau voru bæði rugluð, hann af dópi og brennivíni, en Maríu af því að hún var veik, ólæknandi geðsjúklingur á örorku.

Þegar þau höfðu dvalið í sumarbústaðnum í víku kom bóndinn á næsta bæ ásamt tveim uppkomnum sonum sínum. Þeir gerðu sér lítið fyrir og spörkuðu upp hurðinni á bústaðnum. Eiríkur Rósvald kom á móti þeim og spurði hvað svona framkoma ætti að þýða.

Pá lá sveðja á eldhúsborðinu og augnablik datt honum í hug að grípa til hennar, en þá svifu fyrir hugskotsjónum hans þessi 14 ár á Hrauninu.

„Pað er nóg, 14 glötuð ár á Hrauninu er djöfuls nóg," æpti hann. „Ég létt helvítis sveðjuna eiga sig." Rómurinn lækkaði, röddin brast og hann klökknæði.

„Býrð þú hér?" spurði bóndinn ábúðarmikill. Synimir tveir stóðu sitt til hvorrar handar honum en eilítið aftar en hann.

Eiríkur var sleginn ótta. Hvar býr maður sem dvalið hefur 14 ár á Hrauninu samfleytt? Býr hann hér eða þar? – Hvar? Eiríki vafðist tunga um tönn, það stóð á svari.

„Ég veit svo sem hver þú ert," sagði bóndinn þunglega. „Þú ert limur af Little-Hrauni."

Skyndilega steig annar sonurinn fram og hratt honum í gólfíð. Eiríkur

Rósvald reis seinlega á fætur. Reiði og ótti vógu salt innra með honum.

Hinn sonurinn kylði hann beint á nefið sem brotnaði. Bæði augun sukku og smárn saman litu tvö fagurblá glóðaraugu dagsins ljós. Yngri syninum sem jafnframt var sá framfakssamari þeirra tveggja þótti ekki nógu vel að unnið svo að hann negldi löppina á tugthúslimnum með kúbeini sem hann hafði handbaert. Bein brotnuðu og viðnámsþróttur þvarr.

Í sameiningu hentu þeir feðgar Eiríki Rósvald og Maríu á dyr. Negldu aftur bústaðinn, án þess að fá um það fyrirmæli frá réttum eigendum.

Pau Eiríkur og Maríu sáu þann kost vænstan að renna sem hraðast af hólmi. Pau bar þó ekki hratt yfir þar eð Eiríkur náði ekki skóm sínum og var því berfaettur. Pau tóku stefnu á slysavarðstofu Borgarspítalans.

Nú var Eiríkur haltur með gips á fæti, spelku yfir nefi, tvö lítskrúðug glóðaraugu og safn af saumsporum í andlit.

Maríu kom loks til baka úr símanum. Aðilar á Félagsmálafotnuninni höfðu haft þær fréttir að færa að þau fengju pláss á sveitabæ fyrir austan fjall. „Hjá tveim kerlingum," sagði Maríu. „Pað eru víst eldri systur sem ekki geta lengur annað búin sjálfar, nokkrum hestum og einni belju."

„En við getum það," sagði Eiríkur Rósvald. Hann færði báðar hendurnar að mjöðmunum og kreppti alla

þingur nema vísifingur. Síðan beygði hann olnbogana og beindi vísifingrunum fram eins og skammbyssum. „Kúreki á hestli, það passar mér sko vinur." Eitt augnablik leit hann út eins og fallin hetja úr Morgan Kanebók upprisin.

Ég fann til velgju því ég er löngu búinn að fá ógeð á Morgan Kane.

Eiríkur og Maríu ákváðu að splæsa örorkubótum hennar á leigubíl austur fyrir fjall. Farangurinn íþyngir ekki þeim sem ferðast utangarðs í leigubílum fyrir örorkustýrk. Þegar leigubíllinn kom og nam staðar við dyrnar stigu þau einhvers konar fáránlegan dans á leiðinni út í hann. Hún með jússulegum yndispokka, en hann óðruggum, þunglamalegum, halfrandi skrefum á einum skó og þungum gipshnalli.

Maríu rétti langdruknum róna kókið sitt um leið og hún dansaði fram hjá. Róninn þambaði úr mentolspíraglasinu sínu en renndi svo úr kókflösk-unni í einum teyg.

Ég missti áhugann á að fara upp í Mosfellsbæ og hætti að bíða eftir vagninum. Mér fannst ég þurfa að komast út undir bert loft. Ég var að hugsa um lyktina í leigubílum sem nú ók áleiðis austur fyrir fjall. Ætli hún sé verri en táfylan míin? Ég varð einhvern veginn að komast yfir nýja sokka. Kannski átti ég bara að ganga berfaettur.

Róninn slóst í för með mér. Hann fullur. Ég ruglaður. Báðir utangarðs.

Fyrir rúmri öld...

Porgrímur Johnsen héraðslæknir ritaði í ársskýrslu sína árið 1871: „Ég leyfi mér, við þetta tækifæri að geta þess, að engir sjúklingar hér á landi eru svo illa settir sem hinir geðsjúku, þar sem ekki er að finna eitt einasta geðveikrahæli hér á landi, og ég þekki mörg dæmi þess, að vegna þessara aðstæðna og til þess að gera þannig sjúklinga hæftulausa, hafa menn neyðst til þess að grípa til þeirra villmannlegu aðgerða að loka sjúklingana inni í þróngum kössum með litlu opni fyrir framan andlitið. Pessir kassar eru síðan settir í eitthvert útihús til þess að sjúklingarnir trufli ekki ró annarra."

Hvað er félagsráðgjöf?

Félagsráðgjöf sem sérhæfð starfsgrein verður til á 20. öldinni. Hugmyndir þær, sem hún er sprottin af, eiga sér þó raunar rætur langt aftur í tímum. Starfsemi, sem tengd er hugtökum svo sem líkstarfsemi, góðgerðarstarfsemi, fátækrahjálp, aðstoð við gamla, sjúka og örkuðla, má telja fyrirrennara hennar.

Fyrr á tímum var það fyrst og fremst fjölskyldunnar að sjá fyrir og annast þá meðlimi sína, sem ekki gátu séð fyrir sér sjálfir eða voru afbrigðilegir á einhvern hátt. Kirkjan og ýmsar hjálparstofnanir tengdar henni voru meðal þeirra opinberu aðila, sem gerðu fyrstu tilraunir til skipulegrar aðstoðar við hjálparburfandi, en smám saman óx hlutur ríkisvaldsins. Iðnbýtingin og breytingar á atvinnu- og lifnaðarháttum samfara breytu fjölskyldumynstri, sem m.a. fól í sér að kynslóðatengslin rofnuðu, breytu viðhorfum fólk og skópuðu ný vandamál. Í stað hefðbundins baendasamfélags var nú að skapast flókið borgarasamfélag, sem gerði aðrar krófur. Nýjar stéttir mynduðust, nýjar stjórnmálastefnur litu dagsins ljós, sem lögðu áherslu á meira félagslegt jafnrétti og efnahagslegt öryggi einstaklingsins. Eftir því, sem þjóðfélagið varð flóknara og breytingar á lifnaðarháttum fólk urðu örari, skópuðust ýmis konar félagsleg vandamál, sem torleyst voru velviliðu áhugaþólk. Það varð æ



Rannveig Einarsdóttir, félagsmálastjóri á Ísafirði.

ljósara, þegar á 20. öldina leið, að sérþekking á ýmsum sviðum félagslegra samskipta og á tilfinningalífi og viðbrögðum fólk var nauðsynleg: *Það var ekki sama hvernig fólkí var hjálpað. Upp úr þessum jarðvegi er félagsráðgjöf sprottin.*

Félagsleg þjónusta, og þar með starf félagsráðgjafans, mótað alltaf af viðhorfum og gildismati þeirra sem með völd fara hverju sinni. Skilgreining á þörfum, sem er afar misjöfn, er einn mestri áhrifapátturinn á stefnumótun velferðarþjóðfélags.

Menntun félagsráðgjafa

Fram til ársins 1980 lærðu félagsráðgjafar grein sína erlendis og þá

fyrst og fremst á Norðurlöndum og í Bandaríkjum.

Árið 1980 hófst kennsla í félagsráðgjöf við félagsvísindadeild Háskóla Íslands. Námið tekur formlega 4 ár en reyndin er sú að fæstir ljúka því á skemmmri tíma en $4\frac{1}{2}$ –5 árum. Lokíð er almennu BA-prófi í uppeldisfræði, félagsfræði eða sálarfræði með ákvæðnum skyldunámskeiðum í félagsráðgjöf. Að því loknu er eitt ár í félagsráðgjöf eingöngu.

Í náminu er fengist við kenningar, lögsmál og starfsaðferðir sem félagsráðgjöf byggir á og þekking á hinum ýmsu starfsgreinum s.s. sálarfræði, félagsfræði, lögfræði og stjórnlagrafraði er samþætt í hagnýtri beitingu.

Verklegi hluti námsins er prófsteinn á hæfni nemandans. Allt bóklega námið er samræmt að sama markmiðinu: að gera nemandann hæfan í að beita faglegum aðferðum til að aðstoða fólk við að nýta eigin möguleika til að ná rétti sínunum, bæði í einkamálum og gagnvart hinu opinbera. Á þetta jafnt við hvort sem um er að ræða fyrigrreiðslu, beinar upplýsingar, leiðsögn eða meðferðarstarf.

Félagsráðgjafar starfa aðallega á heilbrigðis- og félagsmálasviði. Þó er algengt að félagsráðgjafar starfi við skólaráðgjöf, kennslu, rannsóknir, stjórnsýslu eða hjá atvinnufyrirtækjum.

Allir félagsráðgjafar hafa í höfuðdráttum sömu breiðu grunnmenntun,

en þeir verða að afla sér sérhæfingar og aukinnar þekkingar á því svíði sem þeir velja sér að loknu grunninámi. Sérhæfingar er hægt að afla í framhaldsnámi, en algengt er að öðlast hana í starfi undir handleiðslu þjálf-aðs félagsráðgjafa eða annarra sem hafa sérhæfingu.

Starf félagsráðgjafa

1974 voru 11 félagsráðgjafar starfandi á Íslandi. Í dag hafa u.p.b. 115 starfsleyfi.

Félagsráðgjafar taka m.a. þátt í greiningu og rannsókn mála á þeim stofnum sem þeir vinna, skýrslugerð og samningu álítsgerða, sjá um framkvæmd laga og hafa áhrif á lagasetningar. Oft er krafist umsagnar félagsráðgjafa frá opinberum aðilum um persónuleg málefni einstaklinga, t.d. vegna dómsmála, fóstureyðinga og barnaverndarmála.

Viðtalvinna er umtalsverður þáttur í starfi félagsráðgjafa. Það er um að ræða viðtöl við einstaklinga, fjölskyldur og hópa, auk viðtaeks samstarfs við stofnanir og fyrirtæki sem tengast viðkomandi einstaklingum.

Í starfi sínu hafa félagsráðgjafar áhrif á meðferð og ráðstófun opinbers fjár, bæði beint og óbeint. Annars vegar er beinn fjárstyrkur til einstaklinga og fjölskyldna, hins vegar ákváðanatökur um fjárlátlát af ýmsu tagi t.d. vegna framkvæmda sérstakra forgangsverkfna, t.d. fyrir börn, aldraða eða fatlaða.

Í starfi félagsráðgjafa er lögð áhersla á fyrirbyggjandi vinnu. Fræðsla hefur ættið verið stór þáttur í fyrirbyggjandi starfi og á síðari árum hafa félagsráðgjafar í æ ríkari mæli tekið að sér rannsóknir, kennslu og skipulagningu námskeiða, bæði innan stofnana og utan.

Auk venjulegra félagsráðgjafastarfa sjá þeir um handleiðslu og kennslu félagsráðgjafanema.

Félagsráðgjafar starfa á eftir-toldum stöðum:

- Landspítalanum (geðdeildir, almennar deildir, kennadeild, öldrunardeild, áfengisdeild)
- Geðdeild barnaspítala Hringssins
- Borgarspítalanum (almennar deildir, geðdeild, öldrunardeild, endurhæfingadeild)
- Landakotsspítala
- Háskóla Íslands
- Kópavogshæli
- Svæðissjónum um málefni fatlaðra
- Heyrnleysingjaskólanum
- Öskjuhlíðarskólanum
- Greiningarstöð ríkisins í Kjarvalshúsi
- Ráðgjafar- og sálfraeðilþjónustu skóla, Æfinga- og tilraunaskóla Íslands
- Félagsmálastofnunum
- Útideild unglings
- Unglingaráðgjöfin
- Fjölskylduheimili fyrir unglings, Búðargerði 9
- Áfangastaðnum, Amtmannsstíg 5A
- Múlalundi
- Félagsmiðstöðvum fyrir unglings
- Dagdeild Rauða kross Íslands
- Reykjalandi
- Styrktarfélagi vangefinna
- Örva, vernduðum vinnustað, Kópavogi.

Lokaorð

Hið flókna nútímaþjóðfélag hefur skapað þörf á skipulögðu starfi, sem miðar að því að auðvelda og auka hæfni fólks til samskipta og gera því kleift að taka þátt í störfum þjóðfélagsins. En þegar misbrestur verður á þessu, grípi þjóðfélagið inn í, í tíma. Aukin félagsleg þjónusta er viðurkennd sem ómissandi þáttur í velferðarþjóðfélagi. Félagsráðgjöf er kjarninn í slíkri starfsemi. Í félagsráðgjöf felast ekki einungis ákveðnar klínískar vinnaðferðir, heldur einnig ábyrgð á framkvæmd félagslegra aðgerða, sem stuðla að sem jöfnustum tækifærum fyrir alla.

Allir félagsráðgjafar, hvert sem starfsvið þeirra er, hljóta að láta sig varða í æ ríkara mæli, stefnumótun og framkvæmd félagslegra aðgerða.

Félagsráðgjafar hafa hingað til látið öðrum eftir að móta félagslegar stefnur, en sjálfr séð um framkvæmd þeirra. Peim verður þó æ ljósara, að árangur í starfi krefst ábyrgrar þátttöku þeirra í mótu félagsmálanna.

Að lokum er vert að leggja áherslu á, að félagsráðgjafar hljóta ávallt að þurfa að endurmeta starf sitt og starfsaðferðir í samræmi við breyttar þjóðfélagslegar aðstæður og aukna þekkingu.

Félagsmiðstöð Veltusundi 3b verður opin sem hér segir:

2–6 laugardaga og sunnudaga
20–22.30 fimmtudagskvöld

Skrifstofan er opin frá kl. 10 til 2 alla virka daga. Í veturn verða starfandi myndlistahópur, tónlistahópur og saumaklúbbur.

Minningarkort Geðhjálpar eru til sölu á eftirtoldum stöðum:

Bókabúð Braga, Laugavegi 118 við Hlemmur.

Bókabúð Breiðholts, Arnarbakka 2, RvÍK.

Bókhlaðan, Glæsibæ.

Bókabúð Olivers Steins, Strandgötu 31, Hafnarfirði.

Hún hefur verið þeim sem móðir í áratugi... og hjálpað þeim út í lífið

„Ég reyni að finna einhvern neista hjá þeim, hversu illa sem þau virðast á vegi stódd. Enhverja hæfileika, eitt-hvert áhugamál sem hægt er að virkja til að vekja hjá þeim löngun til að taka þátt í lífinu. Og af litlum neista getur orðið mikil báli.“

Þetta segir Helga Veturliðadóttir, sem hefur náð ótrúlegum árangri í því að hjálpa börnum sem af ytri eða innri ástæðum hafa lokast inni í sjálfum sér og orðið það sem við köllum þroskaheft. Sagan um hjálparstarf hennar hófst vestur í Þorskafirði á Barðaströnd fyrir tæpum 30 árum, en nú stýrir hún fjölskylduheimili inni í Smáíbúðahverfi á vegum Félagsmálastofnunar. Þær tók hún á móti mér einn rigningardag á mörkum sumars og hausts.

Það var grátt úti, en bjart og hlýlegt inni. Flatbrauð með hangikjöti og nýbokuð eplakaka ásamt ilmandi kaffi beið á borðinu. Ég er ekki alveg viss um hvers ég vænti þegar ég lagði af stað í þessa heimsókn, en kannski hafði ég búist við því að sjá slyttisleg ungmanni húka í sætum sínum með augnaráð þess sem á sér óendanlega framtíð en hefur ekkert við hana að gera.

Við viljum eiga heimili eins og önnur börn

Satt að segja sá ég ekkert slíkt augnaráð því ég sá ekkert ungmanni. Þau voru öll einhvers staðar í vinnu, og eru reyndar ekki sérlega

mikið heima, því í frístundum þarf að sinna fjölda áhugamála.

Helga Veturliðadóttir er Vestfirðingur, fædd í Súgandafirði. Hún var fyrrum bónakona og bjó með manni sínum, Pórði Andréssyni oddvita, á Pórustöðum í Þorskafirði. Þau voru barnlaus en tóku fósturson úr Reykjavík árið 1959, Sævar Jensson, þá 10 ára gamlan. Hann var sá fyrsti af einum tíu einstaklingum sem þau hjón tóku við og komu út í lífið. Þau fluttu til Reykjavíkur árið 1966, en héldu uppteknum haetti svo það bjó jafnan hjá þeim hópur unglingsa sem þau voru að hlynna að.

Það syrti í álinn þegar Pórður veikist árið 1973. Helst leit þá út fyrir að unglungunum yrði dreift á stofnanir en það var þeim sjálfum mjög á móti skapi.





Fyrsta þeið fram

„Okkur langar að eiga heimili eins og önnur börn og vera hjá konu sem er eins og mamma,” sögðu þau. Og það varð úr að Félagsmálastofnun Reykjavíkurborgar keypti dálitið raðhús við Akurgerði þar sem stofnað var fyrsta ungmennaheimili sinnar tegundar í Reykjavík. Þar búa þau nú fjögur og það fimmta kemur í mat og þjónustu. Flest hafa verið lengi hjá Helgu. Fluttu til hennar 10–16 ára. Nú eru þau á aldrinum 24ra til 32ja ára, og eiginlega tilbúin að flytja að heiman, fara að búa út af fyrir sig, en þar eru þróskuldar í veginum.

Auðheyrilega er það mesta áhyggjuefní Helgu hve erfitt er að útvega þeim littlar hentugar íbúðir á viðráðanlegu verði.

En nú langar mig að fá eitthvað að heyra hjá henni um þetta unga fólk og hvernig viðhorf hún og maður hennar, sem lést árið 1977, hófðu gagnvart uppeldisstarfinu.

Eins og læst inni í þykki skel...

„Venjulega voru þau trú til fimmtíð ára þegar þau komu til okkar. Dvalartíminn var misjafn, lengst var hjá okkur stúlka í 18 ár, kom til okkar 10 ára og fór 28 ára, þá trúlofuð og orðin mesta myndarhúsmóðir. Hún sendir okkur stundum kökur, og við fórum líka að

heimsækja hana. Öll fósturbörnin míni hafa samband við mig, en sá fyrsti, Sævar, er láttinn, drukknaði af fiskiskipi 1979, tveimur árum eftir að maðurinn minn dó.“

Það er auðheyrt á Helgu að þau hjónin hafa verið samhent við að hlúa að þessu unga líði. „Við töluðum alltaf mikil við þau,“ segir hún. „Í léttum tón, en eins og þau væru fullorðin. Og við höfðum fyrir síð að segja þeim að þau væru þroskaheft og við yrðum í sameiningu að ná upp því sem þau hefðu misst.“

Maðurinn minn var fjarska laginn að uppörva þau. Ég man þegar einn strákurinn var að kvarta yfir að honum fyndist allir horfa á sig. „Ég vil ekki láta glápa á mig,“ sagði hann. „Nú, það vildi ég,“ sagði maðurinn minn. „Af hverju þá?“ „Enginn nennir að glápa á fólk sem er ljótt,“ var svarið, og náði tilætluðum árangri.

„Þótt unglingsar sýnist þroskaheftir þarf ekki svo að vera,“ heldur Helga áfram. „Það geta verið ýmsar ástæður, sem valda því að þau hverfa eins og inn í sjálf sig og missa áhugann fyrir lífinu. Stundum virðist ástæðan

vera taugaða fall, sem getur hafa orsakast af ofbeldi á heimili eða skyndilegum dauða einhvers nákomins. Eða þá djúp vanmetakennd, til dæmis gagnvart gáfuðu systkini sem á létt með langskólanám. Pótt foreldrar reyni að gera ekki upp á milli barna sinna þá geta þau sem verr standa að vígi skynjað mismuninn sem djúpan sásauka. Í beiskju sinni og minnimáttarkennd kemur þá fyrir að þau grípa til óyndisúrræða til að vekja á sér athygli. Fyrir slík börn getur verið heppilegra að fara að heiman og alast upp með jafningum.“

Helga bætir því við að foreldrar eigi oft í miklu sálarstríði varðandi hvort þau eigi að hafa þroskaheft börn sín helma eða á stofnun, „en ég segi alltaf: Pú fylgir sannfæringu þinni og þá eru að gera rétt“.

Unglingarnir hafa komið í misjöfnu ástandi. Sumir yfirspenntir, en upp úr öðrum var varla hægt að toga eitt orð. Einn drengurinn var fimmtíð ára og talinn algjörlega mállaus, þótt öðru hvoru heyrðist í honum hvæs eða urr sem fremur hljómaði eins og upp úr dýri en mannsbarka. Og telpa



Hjónin Þórður Andrésson og Helga Veturliðadóttir.

kom svo dofin að hún gaf engu gaum í kringum sig, hreyfðist ekki þótt kastað væri í hana bolta.

„Það undarlega er,” segir Helga, „að sljóleikinn þarf ekki að vera nema á yfirborðinu. Undir niðri getur búið geysileg viðkvæmni og hárfín skynjun. Það er eins og þau hafi flúið inn í þykka skel, lokað fyrir öll tengsl við lífið...“

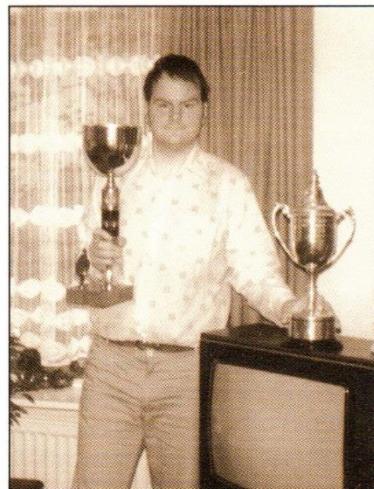
Að vakna til lífsins

Af þrotlausri þolinmæði reyndi Helga að komast undir skelina og hjálpa ungmannunum að finna sig sjálf. „Það hefur verið flókið, því ekkert þeirra er eins, og sumum hefur reynst feiknarlega erfitt að uppgötva til hvers þau eiginlega langaði. En alltaf fannst eitthvað á endanum, sem hægt var að byggja á, rækta áfram. Og þegar þau voru einu sinni búin að finna viðfangsefni sem þau réðu við þá vaknaði stolt og sjálfstraust og þau náðu ótrúlegum árangri.

Við hjónin röbbuðum mikið við þau um lífið, hvernig það sé, hvað maður þurfi að gera til að standa sig. Við spil- uðum við þau, fórum með þau á skemmtanir – þau dansa öll – og í ferðalög. Ég lærdi á bíl þegar ég var 53ja ára, og keyrði þau út úr baenum, á Laugarvatn, upp í Borgarnes...“

Nú opnast dýrnar. Inn kemur ung kona, 32ja ára, nýflutt á heimilið, og heitir Matthildur. Hún er að koma úr vinnu sinni á Múlalundi. Börnin hennar tvö eru vistuð annars staðar og nú ætlað hún að fara að heimsækja annað þeirra. Hún sýnir mér herbergið sitt, þar sem hún er að koma sér fyrir.

Íbúarnir hér innréttá hver eftir eigin hófði, og hún er búin að kaupa sér fallegt rúm. Á því liggja þúðar sem börnin hennar hafa teiknað á. Við lítum inn í herbergi piltanna þriggja þótt þeir séu ekki komnir heim úr vinnunni. Hvert þeirra ber merki um per-



Björgvin, olympíumeistari í hokký 1987. Hann hlaut 4 gull.

sónuleika viðkomandi íbúa. Í einu þeirra fer mest fyrir stóru safni verðlaunapeninga fyrir íþróttAAFrek, í öðru fer ekki milli mála að aðaláhugamálið er ljósmyndun, í því þriðja sjáum við gítar og hljómtæki.

„Strákarnir hérra eru aðislega műsíkalskir,” segir Matthildur, „og voðalega góðir við mig.“

Hún er nýfarin þegar tveir piltanna birtast og heilsa.

Annar vinnur hjá hreinsunardeildinni, og flýtir sér nú að fara í bað og skipta um fót, því strax eftir mat ætlað hann eitthvað út, gott ef ekki á íþróttat-

æfingu. Hann hefur fengið útborgað í dag og dregur stoltur á svip peninga upp úr veskinu og réttir Helgu, mér skilst hann sé að borga fæðið.

Það stórkostlega er að nú er svo komið að fósturbörnin hennar Helgu sjá meira og minna fyrir sér sjálf. Þau vinna utan heimilis á ýmsum stöðum. Tveir hafa tekið bílpróf og fá mikið hrós hjá bifreiðaeftirlitnu fyrir hæfni, og stúlkun, sem ekki tók eftir því tíu ára að hent var í hana bolta, vinnur nú á einu þekktasta saumaverkstæði borgarinnar og þykir frábær starfskraftur. „Pegar því er náð að þetta unga fólk er farið að hafa eigin tekjur þá hefði mátt halda að komið væri yfir örðugasta hjallann,” segir Helga.

„En þá er brekka eftir og hún er há. Eins og aðra þegna þjóðfélagsins langar þau að stofna eigið heimili, ekki búa á herbergjum alla ævi, heldur fá sínar litlu íbúðir, þar sem þau geta, með smávegis stuðningi, bjargað sér sjálf.“

Verða að hafa markmið að keppa að

„Það væri míin heitasta ósk að fá blokk með smáibúðum fyrir einstaklinga sem svona vel eru á veg komnir,” segir Helga. Það er auðfundið að hún hefur þungar áhyggjur af örlögum fósturbarna sinna. „Mér



Bergsteinn á floti við Mallorka sumarið 1974.

finnst erfiðast þegar ég hef gert allt sem ég get fyrir þau og vil senda þau út í lífið, þá vantar heppilegt hús-næði. En eins og við vitum er nógur erfitt fyrir fullfríkska að láta slíka drauma rætast."

Hjá þeim sjálfum hafa stundum kvíknæð bjartar vonir, enda hafa þau oft tök á að leggja hluta af kaupinu sínu á banka.

„Mig langar ekkert að vinna nema það sé einhver tilgangur með því,” sagði eitt þeirra fyrir nokkru, hálfgrátandi og sat hérra í stiganum. Það rættist úr málinu fyrir þeim einstaklingi, en hjá öðrum er staðan verri. „Mig tekur það sárt því ég hef bitra reynslu af því að vonbrigði á þessu svíði geta valdið illilegum afturkipp í þroska, og þá er ekki gaman, nei, mikil stríð að ná viðkomandi persónu upp aftur, andlega,” segir Helga.

En hver er Helga sjálf og hvaða undirbúnung hefur hún til að leysa af hendi þetta vandasama starf, svo vel að hver sérfræðingur gæti verið stoltur af?

„Ég hef svo sem enga menntun, hluta úr tveimur vetrum í barnaskóla, og svo bílprófið!!!“ Það kemur á dagninn að hún er nýorðin sjötug, en því er erfitt að trúa, ég hefði skotið á sextuugt. Hún var þó mikil veik síðasta ár, hélt um tíma að hún mundi verða endanlega rúmföst en batnaði aftur að mestu, gefur þó ekki gengið lengur á háum haelum. („Ég fer nefnilega stundum á gömlu dansana,” játar hún með íbyggnu brosi). „En ég má þakka guði fyrir að komast upp úr hjólastólnum.“

Hún var fjórtán ára þegar hún fyrst komst í kynni við þroskaheft børn. „Það hafti djúp áhrif á mig,” segir hún, „og mig langaði óskaplega til að geta gert eitthvað fyrir þau. Í túrinu heima sat ég í draumórum, fannst stundum ég vera með stóran hóp af börnum í kringum mig sem ég væri að hjálpa.“



Myndin er tekin á ferðalagi fjölskyldunnar í Borgarfirði.

Nítján ára gömul datt hún af hestí í fjörunni fram við fjallið Spilli við Súgandafjörð. „Hesturinn fældist og kastaði mér niður á milli tveggja stórra steina. Þar lá ég og gat mig hvergi hreyft meðan sjórinn felli að. Öldurnar komu nær og nær. Til allrar gæfu bar að fólk í tæka tíð, annars sæti ég ekki hér. En ég átti lengi í þessu og lengur en ella af því ég bráaðist við að fara suður til lækninga. Líklega átti þetta sinn þátt í því að ég giftist seint og eignaðist ekki eigin börn.“

Pessi ágæta kona, sem er sínum vestfírska uppruna til sóma, segir mér fleira af ævi sinni sem hér verður ekki rakið, en loks get ég ekki stillt mig um

að spryja hana hvort hún sé trúuð.

„Já, það er ég og ég kenni börnum unum bænir. Þau vita að einhver vakir yfir þeim og biðja fyrir mér og hvert öðru. Ég gleymi því ekki þegar eitt sinn var hringt og mér tilkynnt að einn drengurinn minn hefði orðið fyrir bíl hérra skammt frá. Dauðskelkuð skellti ég mér í kápu og þaut áleioðis á slysstaðinn. En ég var ekki komin langt þegar ég mætti drengnum, heilum á húfi, en hann draslaði löskuðu hjóli á eftir sér. Hann sá hvað ég var hrædd og undrandi huggaði hann mig.“

„Helga míni! Ég var með krossinn um hálsinn.“



Viðtal Inga Huld Hákonardóttir.

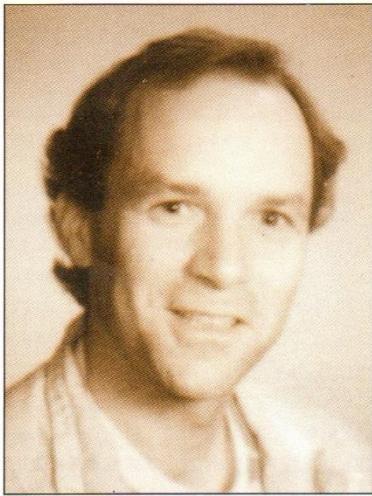
Nýjar aðferðir við rannsóknir á uppruna schizofreni

Næmis líkanið

Síðastliðin ár hefur uppruni schizofreni mikið verið rannsakaður af mönnum sem aðhyllast samvinnu milli ólíkra fræðigreina. Þannig hafa sálfraeðingar, geðlæknar, lífeðlisfræðingar o.fl. unnið saman og komist að merkum niðurstöðum sem ekki hefðu fengist nema vegna samvinnunnar (interactionism). Þetta hefur síðan leitt af sér nýjar aðferðir við greiningu og meðferð sjúkdómsins. Nýja aðferðin byggist á næmis-líkani (vulnerability/stress model).

Ég greini hér frá því hvernig þessir aðilar líta á sjúkdóminn og umhverfi hans. Í þessu blaði skrifa ég um *ertðir og umhverfi, næmi, og lítillega um streitu*. Seinna mun ég skrifa um önnur atriði, svo sem *tímalengd sjúkdómsins (episode), félagslegt og efnislegt umhverfi, félagslega færni* (nám og þroska), *streitu, mismunandi líkón*, og *meðferðarform*.

Pað þykir nú víst að ekki sé hægt að rekja schizofreni beint til ákveðinna gena fremur en mislinga, hreinlyndi eða hæfileikann til að aka bifreið. Við erum þannig gerð að við höfum ákveðna hæfileika, en aðra ekki. Þannig lærum við að ganga við eins árs aldur og að tala við tveggja ára aldur. Við getum orðið schizofren. Aftur á móti fljúgum við aldrei eða hlaupum af okkur hlébarða. Á þann hátt segja genin til um það hvað við getum og hvað við getum ekki. En



Már Viðar Másson starfar sem sálfraeðingur hjá Svæðisstjórn málefna fattaðra í Reykjavík. Lokaritgerð hans við Uppsala háskóla (1985) fjallaði um nýjar aðferðir við rannsóknir á schizofreni út frá vulnerability/stress model.

hvað gerist ef við förum yfir þau lífeðlisfræðilegu og sálfraeðilegu mörk sem okkur eru sett? Þetta gerist þegar umhverfið leggur á okkur þyngri byrði en við fáum undir risið. Dæmi um aðstæður sem valda miklu álagi eru mikil vinna, ástvinamissir, hjónaskilnaður, misheppnað uppeldi, geislun, næringarefnaskortur, mengun, rangt mataraði, styrjöld, eilíf misklíð eða óánægja, slæmur aðbúnaður o.s.fl. Ef ástand af þessu tagi varir lengi, jafnvel árum saman, má búast við að eitthvað láti undan fyrr eða síðar. Uppsöfnuð skuld sem þessi getur leitt til taugaveiklunar, krabbameins af

sumum gerðum, schizofreni, eða sál-lifeðlisfræðilegra sjúkdóma á borð við magasár, hófuðverk, vöðvagigt, háan blöðþrysting, hjartasjúkdóma, bakverk o.fl. Athugið að sumir þessara sjúkdóma eiga sér einnig aðrar orsakir.

Hvers vegna sleppureinn, en annar ekki? Hví fær einn krabbamein, en annar schizofreni? Til að fá svar við því verðum við að gæta að aðdragandanum. Maður sem lætur sér nægja kaffi í morgunmat og hefur haft viðloðandi hægðateppu árum saman á ekki á haettu að fá schizofreni fremur en aðrir, að öðru óbreytu. En hann fær hugsanlega krabbamein í ristilinn, líklega öðru fremur ef aðrir þættir í lífi hans hafa einnig verið í ólagi, svo sem atvinnu eða hjónaband. (Við gætum kallað það næmi fyrir krabbameini). Annar maður, sem ekki naut ástar í æsku og hefur ekki tekist að koma undir sig fótunum (þess vegna), t.d. með því að kvænast/giftast skilningsríkum maka eða fá sér starf við sitt haefi, er aftur á móti í vissri haettu að veikjast af tímabundi schizofreni (episode).

Af hverju veikjast ekki allir sem fyrir þessu verða? Fæðast menn ólíkir með tilliti til schizofreni? Að vissu marki gera þeir það svo sem bráðum verður að vikið. En hegðun og umhverfi ráða úrslitum. Maður á hættumörkunum notar alla sína orku

í vandamál sín, en gætir ekki að sér að safna nýjum kröftum. Sennilega vegna vanþekkingar á ástandi sínu. Sálfraeðingar og læknar reyna nú að ná í væntanlega sjúklinga áður en tímabundin schizofreni skellur á svo leiða megi hinn ör magna mann af þeiri braut sem liggur beint inn í sjúkdóminn. Þeir sem telja sig vera í þeiri stöðu ættu því að gera viðvart svo líkur aukist á því að þeir fái hjálp áður en þeir ákveða að hverfa alveg á vit sjúkdómsins. Mennir eru örliðið misjafnir þráft fyrir allt. Ef við lítum á fullorðið fólk, þá hefur lífið leitt það í ýmsar áttir. Mestur munur milli manna stafar af misjöfnum umhverfi allt frá fædingu. Saman tekið fæðast menn örliðið ólíkir, umhverfið sem þeir fæð-

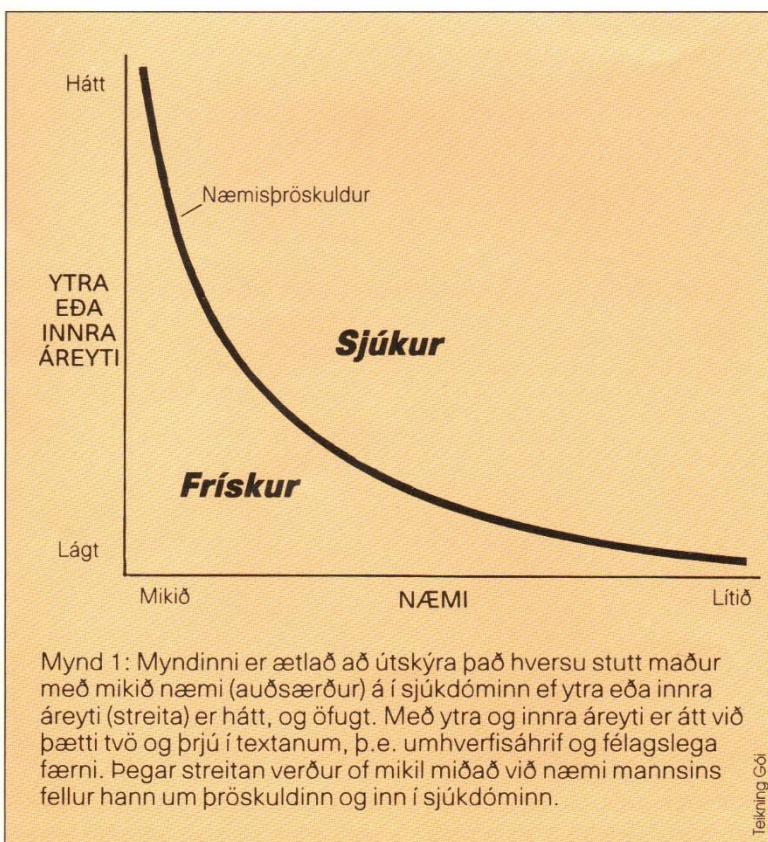
ast í er afar ólíkt og út úr þessu koma menn sem leysa vandamál sín á mismunandi vegu. U.p.b. 1% af öllum mönnum leidast út í schizofreni einhvern tíma á ævinni. Ef systkini eða foreldri hefur fengið sjúkdóminn aukast líkur talsvert á að okkar maður reyni sömu aðferð. Ekki vegna skyldleikans, nema að litlu leyti, heldur vegna þess að umhverfið er hið sama og báðir hafa lært sömu aðferðir við lausn á sínum málum.

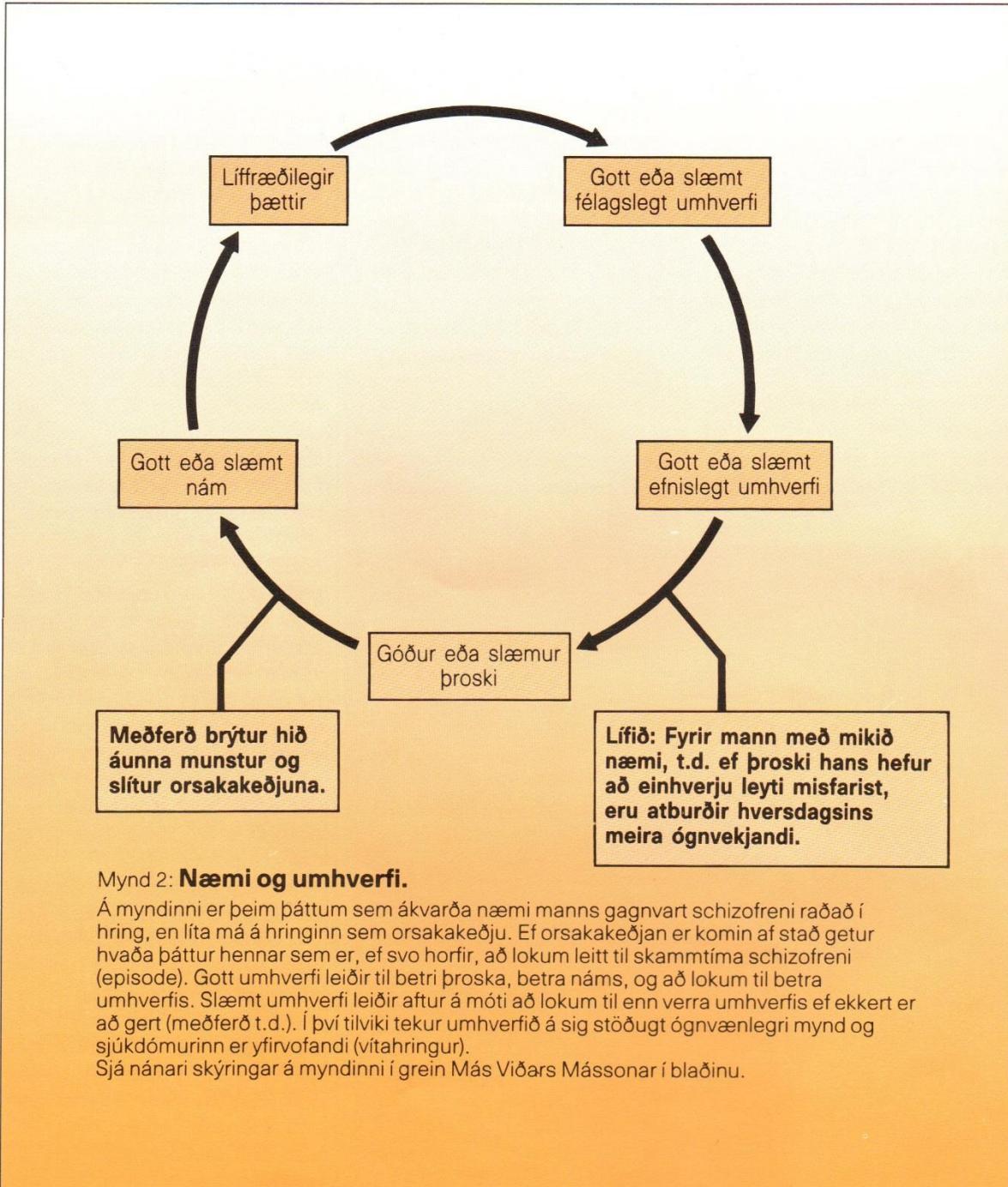
Ég spurði að ofan hvers vegna sumir veiktust, en aðrir ekki og hef leitast við að svara því. Við getum sagt að það sé mismunandi næmi manna (vulnerability) fyrir schizofreni sem þarna birtist. Ég hef þegar komið inn á næmi mannsins við ýmsar kring-

umstæður, en hér er til umræðu næmi fyrir þeim áhrifum sem geta leitt til schizofreni. Samkvæmt næmislíkani má skipta þessum áhrifum í þrjá flokka þ.e. (1) lifeðlisfræðileg áhrif (erfðir), (2) umhverfisáhrif (áreiti úr umhverfinu, félagslegt og/eða efnislegt), og (3) félagslega færni (nám og þroski). Ég hef þegar vikið að því að næmi manna er mismunandi mikil, en líkanið gerir ráð fyrir því að allir séu næmir fyrir þeim áhrifum sem leitt geta til þeirrar óæskilegu lausnar sem sjúkdómurinn er. Flestar eru þó það vel varði að þeir þola ágjöfina án þess að kikna. Ef við lítum á flokkana þrjá að framan, þá má segja um flesta menn (1) að þeir fæðast tilbúnir í slaginn, (2) að vel er fyrir þeim séð með félagslegt og efnislegt umhverfi, og (3) að þeir hafa átt þess kost að öðlast þá félagslega færni sem til þarf til að lífa lífinu upprétturn. Ef verulegur brestur verður á að þessum þáttum sé sinnt aukast líkur á sálraenum erfiðleikum. Oft er brestur á því að lið þrjú sé fullnægt ef liður tvö er vanræktur. Fyrir gagnkvæm áhrif vondra aðstæðna og lítilar þekkingar í félagslegri færni geta aðstæður manns skrifast upp þangað til vandamál lífsins virðast óleysanleg.

Meðfylgjandi mynd skýrir sambandið á milli næmi og sjúkdómsins.

Til að útskýra enn frekar hina þrjá þætti sem ég hef flokkað samskipti manns og umhverfis í, hef ég gert þá mynd sem birtist hér á eftir. Hún skýrir það hvernig næmi manns fyrir áhrifum hvers þáttar fyrir sig hefur áhrif á þáttinn sjálfan og keðjuverkandi áhrif á hina þættina. Athugið að hvert það skref sem stigið er til að bæta félagslegt eða efnislegt umhverfi (þáttur tvö) eða félagslega færni (þáttur þrjú) minnkar næmi manns fyrir áreitum hversdagsins.





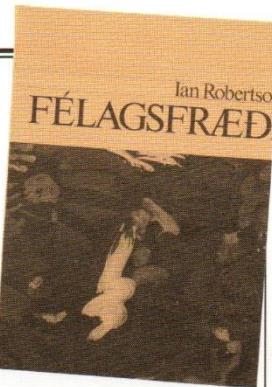
Mynd 2: Næmi og umhverfi.

Á myndinni er þeim þáttum sem ákværða næmi manns gagnvart schizofreni raðað í hring, en líta má á hringinn sem orsakakeðju. Ef orsakakeðjan er komin af stað getur hvaða þáttur hennar sem er, ef svo horfir, að lokum leitt til skammtíma schizofreni (episode). Gott umhverfi leiðir til betri þroska, betra náms, og að lokum til betra umhverfis. Slæmt umhverfi leiðir aftur á móti að lokum til enn verra umhverfis ef ekkert er að gert (meðferð t.d.). Í því tilviki tekur umhverfið á sig stöðugt ógnvænlegri mynd og sjúkdómurinn er yfirvofandi (vitahringur).

Sjá nánari skýringar á myndinni í grein Márs Viðars Mássonar í blaðinu.



Bóka hornið



Í bókahorninu verður fjallað um tvær bækur sem nýlega eru komnar út hjá bókaforlaginu Íðunni.

Þetta eru mjög veglegar inngangs bækur í sálarfræði og félagsfræði. Það er mikill fengur að fá sílikar bækur þyddar og staðfærðar að Íslandi. Þeir sem hafa óhuga á að kynna sér fræðin nánar elga sem sagt göða daga fyrir höndum.

Lítum nú nánar á bækurnar:

Félagsfræði eftir Ian Robertson

Í þýðingu Ágústu Oddsdóttur, Ragnheiðar Þorgrímsdóttur og Þórunnar Friðriksdóttur. Þýðingin er byggð á bókinni Sociology eftir I.R. og hafa verið teknir úr 4 kaflar sem henta best til kynningar í félagsfræði. Fjalla kaflarnir um:

1. Félagsfræði sem vísindagrein, þróun hennar og kennningar.
2. Menninguna í manninum og manninn í menningunni.
3. Um samfélagið, helstu gerðir þess og samanburð á iðnvæddum og óiðnvæddum samfélögum.
4. Um fjölskylduna sem hornstein mannlífs í síbreytilegu samfélagi.

Í bókinni er fléttat saman á skemmtilegan hátt myndefni frá Íslandi og öðrum þjóðfélögum, dænum úr ýmsum áttum, kennungum og fræðum. Allt 1 líflegri og kröftugri blöndu.

Í bókinni eru uppástungur um frekara lestrarefni og skrá yfir tilvitnanir í önnur rit eru í lok hvers kafla.

Í lok bókarinnar er einnig enskt-íslenskt og íslenskt-enskt hugtakasafn, skrá yfir tilvitnanir í erlent efni. Bókin er 147 bls. í stóru kiljubrotti.

Í hnottskum: Skemmtileg, gagnrýnin,

fræðandi, lífleg og kröftug lesning um spennandi fræðigrein í örum vexti.

Sálfræði eftir

Rita L. Atkinson,
Richard C. Atkinson,
Ernest R. Hilgard,

í þýðingu Konráðs Ásgrímssonar. Bókin er í fjórum köflum sem fjalla um:

1. Sálfræði sem fræðigrein og mannskilning sálfræðinnar.
 2. Proskasálarfræði þar sem farið er yfir þróunarferil mannsins og innviðir hans skoðaðir.
 3. Skynjunarsálarfræði, fjallað er um skynfæri, skynjun og hin ýmsu vitundarstig mannsins.
 4. Námssálarfræði, fjallað er um nám, minni, gleymsku, mál og hugsun.
- Segja má að í þessari bók sé gefin skýr mynd af því markverðasta í nútíma sálarfræði.
- Bókin er með miklu og skýru myndmáli. Í lok hvers kafla er samantekt og útdráttur úr kaflanum og listi yfir frekara lesefni. Bókin er 291 bls. í stóru kiljubrotti.
- Í hnottskum: Vönduð og ítarleg og vel þróuð bók um það markverðasta í nútíma sálarfræði.

Að lokum

Það er ánaðjulegt að svo vandaðar og þroðaðar kennslubaetur skuli nú vera til í íslenski þýðingu. Bárðar bækurnar eru svipaðar að uppbyggingu og gefa góða mynd af bæði félagsfræði og sálarfræði, sem vísindagreinum, kennungum, stefnu og dænum, vel myndkreyttar og líflegar. Pessar bækur gefa kærkomíð tækifæri á samanburði á þessum tveimur megin greinum félagsvísindanna.

Sem sagt, góða skemmtun við lestarinn.

Fyrirlestra-skrá Geðhjálpar veturinn 1987–1988

Geðhjálp er ánaðja að tilkynna að enn einu sinni eru hinir sívinsælu fyrirlestrar að fara af stað fyrir veturinn. Fyrirlestrarnir verða haldnir á Geðdeild Landspítalans, í kennslustofu á 3. hæð. Þeir verða allir á fimmtdögum og hefjast kl. 20:30. Fyrirlestrarnir eru opnir öllum. Aðgangur er ókeypis. Fyrirspurnir, umræður og svo kaffi verða eftir fyrirlestrana.

22. okt. 1987

Sigrún Júlíusdóttir, fjölskylduráðgjafi og yfirlagssráðgjafi. Skilnaður.

19. nóv. 1987

Húgó Þórisson, sálfræðingur. Samskipti foreldra og barna.

28. jan. 1988

Nanna K. Sigurðardóttir, félagsráðgjafi. Fjölskyldumeðferð.

18. febr. 1988

Anna Kristín Kristjánsdóttir, yfirsíðukráþjálfari. Líkamshreyfing og geðheilsa.

10. mars 1988

Baldvin H. Steindórsson, sálfræðingur. Gestalt meðferð í hópum.

14. apríl 1988

Anna Valdimarsdóttir, sálfræðingur. Sjálfsvitund – sjálfstraust – sjálfssstyrkur.

5. maí 1988

Birgir Ásgeirsson, sóknarprestur. Hjónabandsfræðsla.

Um afdrif einnar tillögu – og aðeins meira

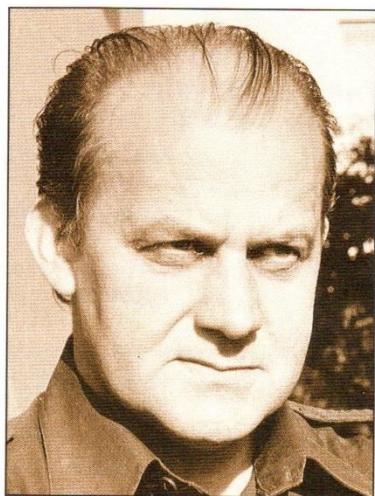
Horfinn af vettvangi löggjafarsamkomu eftir sextán ára veru þar, velti ég því gjarnan fyrir mér, hver verk ég hafi til þarfa unnið og hver séu mér kærust.

Um árangur ýmiss konar tillagna og frumvarpa verða aðrir að dæma, en fyrir sjálfan mig hlýt ég að meta mál misjafnt, sem hreyft hefur verið með ýmsum og ólíkum haetti. Tvö mál ber þá ævinlega hæst í huga mér og eru mér kærust; annað snertir þroskahefta, hitt var um geðheilbrigðismál. Másko þykir mér vænna um þessi mál en önnur af því að mér þótti meira ógerð þar en í ýmsu öðru, þörfin brýnni á bótum.

Síðarnefnda tillagan var raunar samin og sett upp að miklu leyti af þeim sem þekkingu og reynslu höfðu langt umfram mig og bar þess glögg og góð merki. Það var stjórn Geðhjálpar, sem þar var að verki, og fremst stóð formaðurinn þá, Sigríður Þorsteinsdóttir hjúkrunarfæðingur, sem bar hita og þunga af vinnu við tillögugerðina.

Ég held að það sé talsvert holtt að rifja upp áherluatriði þessarar tillögu; þar var á mörgum, merkum úrbótaþáttum tekið af myndarskap og fram-sýni og miður var það að Alþingi skyldi ekki bera gæfu til þess að vísa sjálf veginn og samþykka ályktun sem fæli í sér helztu áherluatriði, sem eftir þyrfti að fylgja.

Einn hófuðgalli á afgreiðslu ýmissa



Helgi Seljan er fyrrverandi alþingismaður.

mála frá Alþingi er útþynningin, samþykkt að skipa nefnd til endurskoðunar og athugunar í stað þess að leggja nefnd til ákveðið vegarnesti og ráðuneytum ákveðin verkefni til framkvæmdar. Svo varð um afgreiðslu þessarar ítarlegu tillögu að engin áherluatriði stóðu eftir, en um nefndarstarfið sjálf er ekki mitt að dæma.

Margt gott kom þar fram og margt áherluatriðið úr tillögunni þokaðist til rétrar áttar. En því nefni ég þetta hér, að í fyrsta lagi hefði enginn þróskuldur átt að vera í vegi við afgreiðslu Alþingis. Með mér voru flutningsmenn tillögunnar, þingmenn úr öllum þáverandi þingflokkum, hið bezta lið. Enginn flokkarígur átti því í vegi að standa eða ótti við ímyndaða upp-

hefð þess, sem flytti svo þarf mál, eins og við brennur innan sala þingsins alltof oft.

Hins vegar minnist ég á nefndarvinnuna vegna þess, hversu oft ég hefi spurt um þá vinnu, og hversu ósáttur ég hefi verið við ráðherra vegna afskipta þeirra, en það skal ekki rakið hér.

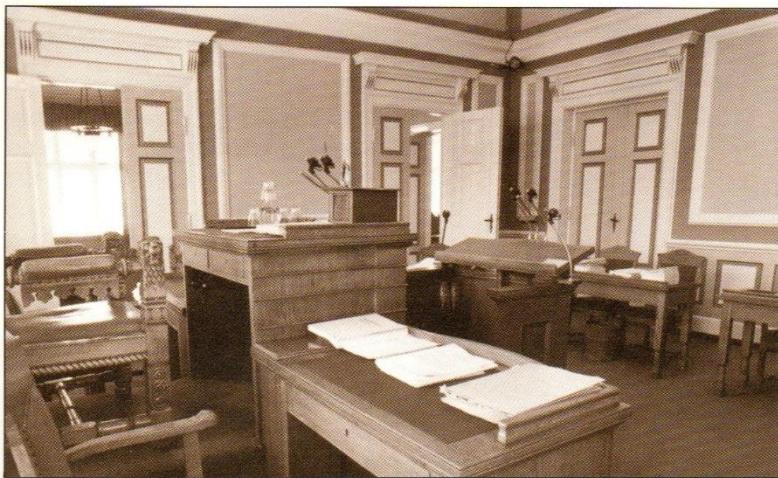
Ég held að það væri aftur á móti mjög þarf verklag að tímárit sem þetta fengi til birtingar ýmsar tillögur og álit nefndarinnar og um leið væri greint rækilega frá niðurstöðum og endalokum. Mér finnst allir eiga í raun heimtingu á að fá fulla vitneskjú um það.

Ég ætla hér aðeins að rekja tillögugreinarnar, bæði til að lesendur fái samandregna ljósá mynd af áherlum Geðhjálpar á þessum tíma og geti um leið spurt sig, hversu miðað hafi, hvar hafi orðið ávinnungur, hvar vanti á.

Tillagan var fyrst flutt síðla þings 1979–80 og endurflutt á haustþungi sama ár og hlaut þá afgreiðslu með þeim haetti, er áður var lýst.

En hver voru áherluatriðin sem Alþingi treysti sér ekki til að samþykka þeim haetti, er áður var lýst?

1. Að lokið verði við framkvæmdir við Geðdeild Landspítalans á næstu tveimur árum og starfsfólk ráðið svo deildin geti sinnt verkefni sínu að fullu.



2. Að aðstaða til skyndihjálpar og neyðarþjónustu verði bætt.
3. Fullkomnari göngudeildarþjónustu verði komið á.
4. Fjöldað verði vernduðum heimilum fyrir geðsjúka.
5. Sérstök áhersla verði lögð á aðstöðu fyrir unglings með geðraen vandamál (12–16 ára), svo sem lög kveða á um.
6. Í stað fangelsisvistar geðsjúklinga komi viðeigandi umönnun á sjúkrastofnum.
7. Reglur um sjálfræðissviptingu verði tekna til ræklegrar endurskoðunar.
8. Atvinnumál geðsjúkra verði í heild tekin til athugunar, m.a. með tilliti til verndaðra vinnustaða, nauðsynlegustu iðjupjáfunar, endurhaefingar, þ.m.t. símenntunar og ráðgjafaraðstoðar til að komast út í atvinnulífið á ný.
9. Kannaðir verði allir móguleikar hins opinbera svo og atvinnurekenda til lausnar þessa vanda.

Stórukin verði almenn fræðsla um vandamál geðsjúklinga og aðstandenda þeirra, svo og um eðli geðrænna sjúkdóma. Ráðgjafarþjónusta verði sem allra best tryggð.

Hér er viða komið við og von að

einhverjum hafi blöskrað, ekki viljað eða þorað að taka afstöðu til einstakra þáttta. Máske þótt alltof langt gengið, máske vantað nógum rækilegan sérfræðistimpil á þetta, því fyrir honum falla margir, eða bara, og það er líklegast, þingnefndin hirti ekki um að setja sig inn í málid, kunni heldur ekki við að farga því alveg og þá var nefnd til úttektar og endurskoðunar ágæt úrlausn.

Harður dómur, segja menn, en ég veit mætavel að í málaflöði þingsins getur verið erfitt að vinsa úr það sem máli skiptir og þarf góðan vilja og vinnu til. Margir leggja hana af mörkum, en aðrir ekki og þeir ráða oft afgreiðlu og afgreiðslumáta.

Ég ætla ekki nú að leggja dóm á áhrif þessarar samþykktar, áhrif þess að málinu var opinskátt hreyft og um það spunnust nokkrar umræður. En tilgangslaust og án árangurs var það ekki.

Ráðherra þessara mála þá tók enda þessum atriðum sumum hverjum tak og vísaði fram á veginn. Uggur minn er þó sá að ýmislegt sé nú ógert enn, en það vita þeir betur sem þessi mál láta sig varða frá degi til dags.

Nýlegt dæmi sannar mér a.m.k. að mörgu er enn ábótant og mikil ósköp getur sérfræðin verið undarleg og óskiljanleg ólærðum leikmanni.

Foreldrar ungs manns komu af fundi sérfræðinga og aldrei höfðu bau verið jafn ráðalaus og rugluð. Það vantað ekki að mikil hafði verið talað, en minna hugsað um að ná skilningi, og svo var í raun klykt út með því að segja að þetta væri nú bara feimni – svona gífurleg feimni – og þá fell förelrunum allur ketill í eld. Vonandi einsdæmi, en ekki leizt mér á, því vottorð annars staðar frá sýndu svart á hvítu mjög alvarlegar geðraenar truflanir, alls óskyldar venjulegri eða jafnvel óvenjulegri feimni.

Feimni gagnvart þessum sjúkdómi er hins vegar enn á ferð og oft reynt að dylja sem allra lengst hversu alvarlega er komið. Sú feimni er ekki ástæðalaus, það hik, sú hræðsla, sem grípur aðstandendur eða sjúklinga er ekki að tilefnislausu.

Að utan berast enn um of kaldir straumar, oft napur næðingur frá umhverfinu, frá þeim sem þykjast hrósa happyr yfir heilbrigði sínu. Engin sérfræði fær þar yljað, en áróður og upplýsingar megna eflaust eitthvað að milda. Megi það verða hlutverk Geðhjálpar sem ætlið áður.

Pingsályktun

um geðheilbrigðismál, skipulag og úrbætur.

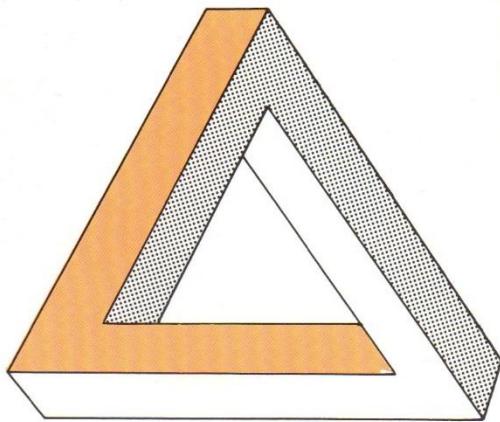
Alþingi ályktar að skora á ríkisstjórnina að taka nú þegar til gagnerrar endurskoðunar öll geðheilbrigðismál hér á landi.

Í þessu skyni skípi heilbrigðismálaráðherra nefnd og skulu aðstandendur geðsjúkra eiga fulla aðild að nefndinni.

Skal nefndin gera áætlanir um skipulagningu og úrbætur í þessum málum og skila álti fyrir árslok 1981.

Pingsályktunartillagan í endanlegri mynd

Hugleiðing um þverstæður

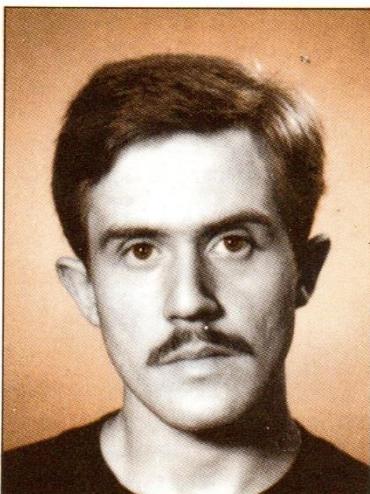


Þverstæður og víthringar hafa heillað manninn frá því hann byrjaði að hugsa. Þær hafa skipað veigamikinn sess meðal heimspekinga, allt frá Zenon til Bertrand Russells og hafa þær frægustu oft verið nefndar í höfuðið á uppgötvum sínum. Við-brögð mansins gagnvart þverstæðum eru ávallt hin sömu. Þverstæðan er hrein móðgun við mannlegan skilning og hann reynir allt hvað hann getur til að leysa hana uppgera hana óskaðlega. Upplausn þverstæðu felst einkum í endurtulkun hennar, þ.e. hún er sett í nýtt samhengi þar sem hún missir þverstæðukentn eðli sitt. Gott dæmi um þetta er eftirfarandi þverstæða:

1. Olgeir Steinsson er persóna í skáldsögu eftir Jón Hansson.
2. Jón Hansson er persóna í skáldsögu eftir Olgeir Steinsson.

Hvernig getur þetta staðist? Upplausn þessarar þverstæðu felst í því að finna fullyrðingu 3, sem lýsir mögulegu samhengi þar sem bæði 1 og 2 eru sannar á sama tíma. Til eru margar mögulegar upplausnir og laet ég lesandanum það eftir að finna sína. Ein sú einfaldasta er sett fram í lok þessarar greinar.

Viðureign heimspekinganna við þverstæðurnar er einmitt viðleitnin til að leysa þær upp. En þær þver-



Vignir Jónsson er áhugamaður um heimspeki og vinnur að þýðingum.

stæður sem þeim eru hugleiknastar eru miklu erfðari viðureignar en dæmið hér að ofan því þeir fást einkum við það sem við gætum nefnt „harðar“ þverstæður. Upplausn slíkra þverstæðna virðist annað hvort brjóta í bága við reynslu okkar af raunveruleikanum eða ógna sjálffum lögmálum rölkraeðinnar. Dæmið hér að ofan er því „mjúk“ þverstæða. Nokkrar frægar þverstæður af hörðu gerðinni koma fyrir í mynd 1.

Hagnýting þverstæðna

Hafa þverstæður hagnýtt gildi? Svo virðist vera ef grannt er skoðað. Aug-

ljóst er að þær hafa hagnýtt gildi fyrir þá sem vinna fyrir sér með iðkun heimspeki. En fyrir aðra? Mér er kunnugt um beina hagnýtingu þverstæðna í tveimur fræðigreinum; hagnýtingu harðra þverstæðna í stærðfræði og hagnýtingu mjúkra þverstæðna í geðlækningum. Kurt Gödel er fyrsti stærðfræðingurinn sem notaði þverstæðu (Lygarann) við sönnun í stærðfræði en síðan hafa aðrir fylgt á eftir. Tilfellið er að þverstæðu sem á annað borð er hægt að tjá á máli stærðfræðinnar má yfirleitt nota sem sönnunaraðferð. Útkoman er yfirleitt mjög óvænt og við fáum tilfinningu fyrir að hafa uppgötvað eithvað splunkunýtt. Hvers vegna hefur upplausn þverstæðu í stærðfræðilegu samhengi þennan eiginleika? Ég hygg að svarið megi finna í þeiri staðreynd að upplausnir er í eðli sínu mjög öflug niðurstaða byggð á mjög veikum forsendum. Skyldleikinn milli upplausnar þverstæðu og byttingarkenndrar uppgötvunar er mjög náinn. Þetta sjáum við ekki hvað sist í sögu raunvísindanna þegar byttingarkenndrar framfarir hafa orðið:

Ptólemeos: Sólin snýst í kring um jörðina!

Kópernikus: Jörðin snýst í kring um sólin!

Einstein: Það er afstætt!

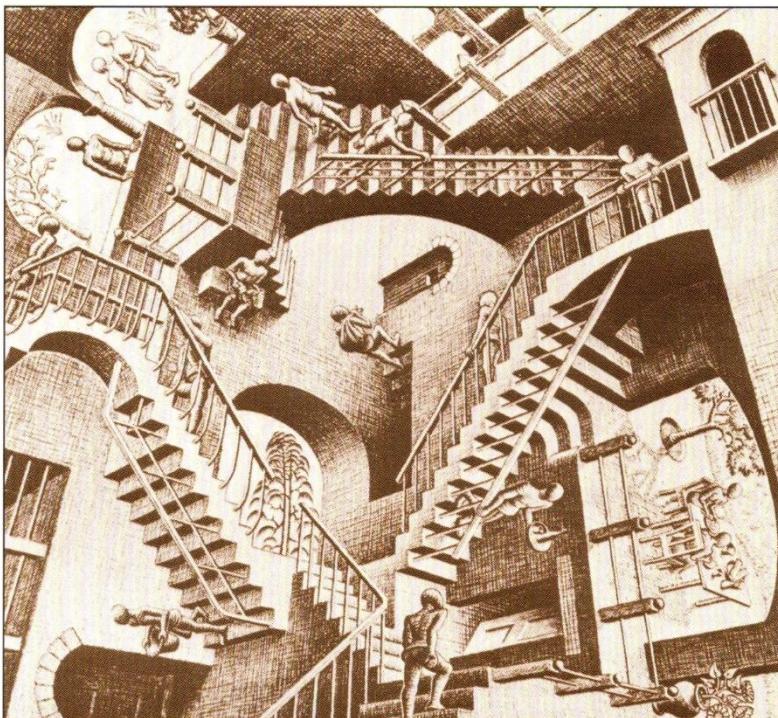
Þverstæður í geðlækningum

Árið 1972 hófu fjórir ítalskir geðlæknar, Palazzoli, Boscolo, Cecchin og Prata tilraunir með beitingu þverstæðna við meðferð fimmtrán fjölskyldna sem hver um sig hafði einn sjúkling með geðklofa. Hugmyndin var að vísu ekki ný en þeir náðu góðum árangri og skrifuðu um það bok. Ég ætla ekki að fylla um aðferðir þeirra í neinum smáatriðum, enda ekki réttur maður til þess. Hins vegar langar mig að útskýra, í hverju upplausn þverstæðu felst í þessu samhengi. Í stuttu máli sagt, siguðu þeir þverstæðum á þverstæður og eydu þeim þannig! Þetta kann að virðast þversagnakennt, svo ekki sé meira sagt, en svo er aðeins við fyrstu sýn.

Í þessum fjölskyldum voru innbyrðis samskipti þverstæðukennd í þeim skilningi að sérhver meðlimur krafðist þess sífellt af öðrum meðlimum að þeir endurskýrgreindu samband sem aldrei hafði verið skýrgreint. Hvert það samband var í raun og veru var hins vegar tabú. Dæmi: Ef einhver gerði eitthvað, þá voru aðrir tilbúnir að láta í ljósi óánægju sína. Hann gerði það sem hann átti ekki að gera; hann gerði það ekki nágu vel eða nágu oft, o.s.frv. Sem sagt, hann gerði það ekki rétt. Hvað var rétt var aldrei skýrt nánar. Og ef hann gerði svo ekki neitt, þá var ávallt einhver reiðubúinn að segja: „Hvers vegna gerirðu ekkert?”

Það móttí því segja að hver fjölskylda léki öllum stundum eins konar farsa þar sem allir kunnu sitt þverstæðukennda hlutverk og heildarútkoman varð vítahringur sem enginn komst út úr.

Það sem geðlæknar nū gerðu var ekki síður þversagnakennt. Þeir hönnuðu nýjar þverstæður sem í vissum skilningi mögнуðu þær þverstæður sem fyrir voru í farsanum og buðu þær fram sem „ráðgjöf”. Pregar



Relativity (1953), mynd Holländingsins Maurits Escher.

hér var komið voru aðeins tvær leiðir færar fyrir fólkid í meðferðinni. Í fyrsta lagi, ef farið var að „ráðum“ læknanna varð farsinn að endingu fáránlegri en nokkuð sem komið hefur frá hendi Dario Fo og var því dæmdur til að brotna niður. Þessi leið var aldrei farin því viðbrögð fólksins urðu náttúrlega þau, að sýna fram á að læknarnir hefðu „rangt fyrir sér“. Þau viðbrögð urðu svo óhjákvæmilega til þess að breyta varð leikreglum farsans. Þar með hafði því, sem gerði farsann að því sem hann var, verið kippt í burtu. Niðurstaðan fól þar með í sér niðurbrot farsans og vítahringurinn slitnaði.

Niðurlag

Umfjöllun míni um notkun þverstæðna við lausn geðrænna vanda-mála hefur plássins vegna verið mjög yfirborðskennnd og biðst ég afsökunar á því. Markmið mitt var fyrst og fremst

að vekja athygli á mjög athyglisverðum viðfangsefnum. Að öðru leyti vísa ég til heimildalistans fyrir þá sem hafa áhuga á að kynna sér þessi mál nánar. Það er trú míni að mikilvægi þverstæðunnar hafi ávallt verið vanmetið.

(Meðan ég man, þeir Jón og Olgeir voru persónur í skáldsögu eftir XI).

Heimildir

Meira um þverstæður:

Falletta, Nicholas:

The Paradoxicon.

New York: Doubleday, 1983.

Hughes, Patrick og George Brecht:
Vicious Circles and Infinity: An Anthology of Paradoxes.
New York: Penguin, 1975

Smullyan, Raymond:

This Book Needs No Title: A Budget of Living Paradoxes.

New York: Touchstone Paperbacks, 1986.

Um þverstæður

Þverstæðum breytt í sannanir:

Zwicker, William S.:
Playing Games with Games: The Hypergame Paradox.
American Mathematical Monthly, Vol. 94, No. 6, 1987.

Þverstæður og geðræn vandamál:

Palazzoli, M.S., L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata:
Paradox and Counterparadox: A New Model for the Therapy of the Family in Schizophrenic Transaction.
I.J. Jörstad og E. Ugelstad (ritstj.):
Schizophrenia.
Oslo: Universitetsförlaget, 1975.
Watzlawick, Paul:
Change.
New York: W. W. Norton, 1974.

Til gamans

Þverstæða Russells

Við getum ímyndað okkur alls konar flokka, svo sem flokk allra hesta,

flokki allra bifreiða og flokk allra hugtaka. Tveir fyrnefndu flokkarnir eru eiginlegir: flokkur allra hesta er ekki hestur og flokkur allra bifreiða er ekki bifreið. Hins vegar er sá þriðji óeiginlegur, því „flokkur allra hugtaka“ er hugtak. Við komumst því að þeirri niðurstöðu að sumir flokkar eru meðlimir í sjálfum sér og aðrir ekki. Nú skýrgreinum við flokkinn R þannig: R er flokkur allra eiginlegra flokka. Russell þversögn kemur í ljós þegar við spryjum hvort R sé eiginlegur eða óeiginlegur. Veikari útgáfa af þverstæðu Russells:

Rakarinn í Sevilla rakar alla þá og aðeins þá sem ekki raka sig sjálfir. Hver rakar rakarann í Sevilla?

Þverstæða Berrys

Lýsingin „Minnsta tala sem ekki er lýsanleg í færri en tólf orðum“ er sjálf ellefu orða lýsing á tiltekinni tölu. Ályktun: Minnsta tala sem ekki er lýsanleg í

færri en tólf orðum er lýsanleg í ellefu orðum.

Þverstæða Grellings

Köllum sérhvert lýsingarorð sem á við sjálf sig furðulegt. Öll önnur lýsingarorð venjuleg. „Stutt“, „íslenskt“ og „margatkvæða“ er öll furðuleg. Hins vegar eru „langi“, „enskt“ og „einsatkvæði“ öll venjuleg. Spurning: Er lýsingarorðið „venjulegt“ venjulegt?

Lygarinn

Jón lygari segir: „Ég er að ljúga.“ Ef Jón segir satt, þá er það sem hann segir satt, þ.e. hann segir ósatt. Það er ljóst að hann getur ekki heldur verið að segja ósatt því þá segir hann satt.

Mörg önnur afbrigði eru til:

Setning 1. Setning 2 er sönn.

Setning 2. Setning 1 er ósönn.

Veikara afbrigði en engu að síður frægt er um Krítverjann Epimenides sem fullyrti: „Allir Krítverjar eru lygarar“.

Steinunn Eyjólfssdóttir:

Lífið.

Lífið.

Allt ber það í sér.

Öllu óðru er það dýrmaetara.

Öll bókasófn og vísdindaskrár heimsins eru eins og rusl af hlöðugólfí sem sópað er út til haensnanna borið saman við eitt mannslíf.

Spekingar hafa keppst við að vísa okkur veginn veg dyggðanna veg hamingjunnar veg viskunnar. Hve margir þeirra hafa fætt af sér nýtt líf?

Lífið.

Ef við skiljum að það er það eina

það einasta eina

sem skiptir máli

alltaf og allstaðar

þá þurfum við ekki vegna þeirra.

Þá getum við fundið lífið

sem er það sama og skópunin

sem er það sama og Guð.

utan vegar

alveg eins og dauðann.

Eða kannske vegna dauðans?

Úr Bókin utan vegar, ljóðabók er kom út 1987.



íþróttapistill

Íþróttir eru ekkert nýtt tískufyrirbaði tilkomið á síðustu tínum vegna nægilegs frítíma fólks. Frægasta íþróttamót allra tíma, Ólympíuleikarnir, voru fyrst haldnir 776 árum fyrir tímatál okkar. Í Íslendingasögunum og fornsögunum er víða getið um íþróttir og leiki. Ekki aðeins meðal barna, heldur líka meðal fullorðinna.

„Íþróttir kann ég átta,“ mælti Haraldur harðaráði. Á sjótdagsaldri gekk Skallagrímur til knattleiks. Menn skíðuðu og skautuðu, ekki eingöngutil að ferðast, heldur sér til skemmtunar.

Maðurinn er afsprengi langrar þróunar. Nægileg hreyfing var forsenda þess að forfeður okkar ófluðu lífsviðurvaðis. Ef horft er á afkvæmi dýra, eða börn, má sjá sífellaða hreyfingu. Eðlislæg hreyfihvöt krefst þjálfunar fyrir lífið framundan. Í nútíma tæknismáfélagi þarf hins vegar ekki að beita líkamskróftum í sama mæli og fyrrum. Með hressilegri hreyfingu fæst útrás. Þess vegna er stressaður kyrsetumaður ósjaldan illa staddur. Spennan hleðst upp. Hæfni, sem ekki er notuð, glatast. Þetta gildir jafnt um hreyfikerfi líkamans, sem um ýmsa þekkingu er fólk aflar sér. Mikil og snögg átök eftir langvarandi hreyfingarleysi geta reynst lífshættuleg. Reglugleg, rösk hreyfing er því far-sælust.

Þjálfun

Vilið menn stunda heilbrigðan lífsstíl og bjálfa sig er um margt að velja á íþróttasviðinu. Hér verður notast við þrenns konar flokkun. 1. Keppnis-íþróttir. 2. Líkamsrækt. 3. Hressingar-



Páll Ólafsson er bókavörður á Geðdeild Landspítala.

þjálfun. Í fyrsta floknum er átt við íþróttagreinar þar sem samkeppni og baráttu sitja oft í virirrúmi, s.s. knattspyrnu, handbolta og ýmsar greinar frjálsra íþróttu. Helstu vankantar við keppnisíþróttirnar eru meiðsl sem mónum er haett við í hita leiksins. Í flokki tvö er átt við íþróttagreinar sem menn stunda á svonefndum líkamsræktarstöðvum er sprottið hafa upp víða hér í borg. Þjálfun getur verið mjög mismunandi, allt frá léttustu teygjuæfingum upp í erfiðustu lyftingar eða eróbbikk. Kostur við þessa staði er að maður getur valið hentugan tíma og ekki síst æft sig eftir getu, áhuga og verið jafnframt óbundinn félagi sem setur strangar reglur um stundvísni og ástundun. Galli er að oft er nokkuð dýrt að sækja þessa staði. Í briðja flokki er átt við ýmsar tegundir þjálfunar þar sem fólk þarf ekki að vera háð keppni, íþróttafélögum eða jafnvel kostnaði. Góngur og skokk er

nokkuð sem flestir geta stundað. Gönguferðir hafa ýmsa kosti. Þær má stunda jafnt utan borgar sem innan. Aðalatriði er að eiga góða, létt gönguskó (strigaskó) og léttan en nægilega hlýjan íþróttagalla. Sund er mjög holl íþrótt vegna þeirrar alhlíða hreyfingar er það gefur. Leikfimi má stunda utan húss og innan. Algengt er að kunningjar taki sig saman og leigi lítinn leikfimisal, komi saman á vissum tíma einu sinni eða tvívar í viku og stundi þær greinar sem mestur áhugi er á innan hópsins hverju sinni, s.s. badminton, boltaleiki og tennis eða þessar greinar til skiptis.

Gildi þjálfunar

Vöðvar sem ekki eru notaðir rýrna og fita kemur í staðinn. Efnaskipti þeirra sem reyna á sig eru örari en hinna. Til að grenna sig er ekki nóg að borða minna, auka verður hreyfingu. Sýnt hefur verið fram á að orkubrennsla í líkamanum helst örari en venjulega í allt að 15 tíma eftir góða líkamlega áreynslu. Tognanir og harðsperrur láta mun oftar á sér kraela hjá óþjálfuðum. Viðhald vöðva, styrkur og mykt helst best með hæfilegu álagi. Miðtaugakerfið sem stjórnar líkamshreyfingum og samhæfir þær er flókið kerfi. Það þarf álag og örvin utanfrá til að starfsemi þess haldist fullkominn. Góð hreyfitaeki líkamans viðheldur andlegu atgervi hjá rosknu fólk. Innri líffæri, hjarta, lungu, œðar, starfa í samræmi við þarf hreyfikerfis líkamans og ganglima sem eru yfir 50% af líkamsþunga. Líkamsrækt skýrir vitund um

líkama okkar og tilfinningar. Einn þáttur í þeirri vellíðunartilfinningu sem kemur af hollri hreyfingu tengist efninum sem myndast í líkamanum og nefnist Endorfín. Nafnið merkir eiginlega hið innra morfin líkamans. Þetta er náttúrulegt efnin sem myndast einkum í heila. Efnið deyfir sársauka en hefur einnig áhrif á hugann, tilfinningarnar, eykur árvekni og veitir slökun. Endorfín myndast við líkamleg átök er vara nokkurn tíma. Vinsældir skokks og annarra íþróttar má eflausst að nokkrum rekja til þeirrar náttúrulegu vímu-kenndar er Endorfín veitir.

Kyrrsetumónum er haettara við streitu og sállífis kvillum en öðrum. Af streitueinkennum má nefna vöðvagigt t.d. í baki, hálsi og herðum með tilheyrandi höfuðverk en andleg spenna og vöðvaspenna fara oft saman. Önnur einkenni eru hjartsláttarónot, kvíðaverkur í maga og brjósti, svimi, sviti og titringur. Einig má nefna skertan og truflaðan svefn, sem getur stafað af streitu og jafnframt orsakað meiri streitu.

Rannsóknir sýna að draga má úr streitueinknum og auka sjálfræstu með líkamsrækt. Þjálfun styrkir menn baði andlega og líkamlega. Í nýlegri rannsókn frá Harvard háskóla kom fram að sérhver klukkustund af líkamsþjálfun væri líkleg til að lengja ævina um þrjár klukkustundir. Þjálfun dregur úr ótímbaerum dauðsföllum vegna hjarta- og aðasjúkdóma svo og úr neikvæðum áhrifum tóbaksreykinga og lækkar blóðþrysting. Athugun ein sýndi 40% meiri þéttleika í beinum skokkara sem komnir voru yfir miðjan aldur en í beinum annarra jafnaldra þeirra. Þjálfun vinnur þannig gegn beinþynningu. Loks má nefna að góð hreyfing bætir meltingu og flýttir fyrir svefni. Raunar er líkamleg breyta eitt besta svefnlyfið.

Hversu mikil þjálfun?

Hversu mikil menn eiga að þjálfasig, hve lengi, hvor og hvernig, ræðst af mörgu, s.s. getu, aldrin og áhugamálum. Sé ánaægja og vellíðan ekki til staðar er alltaf grunnt á uppgjöf. Sumir setja sérstök markmið með þjálfun. Lungu og hjarta má þannig styrkja með sundi og hlaupum. Vöðvar eru styrktir með lóðum. Þeir sem vilja hafa samskipti við fólk og jafnframt kynnast og fræðast um náttúru landsins geta farið í skipulagðar gönguferðir.

Best er að byrja þjálfun rólega, hita sig upp með teygjuæfingum og fara ekki af geyst af stað. Ef menn skokka og eru óvanir er gott að ganga á milli þess að sprett er úr spori. Góð regla er að mæðast ekki meira en svo að hægt sé að tala við næsta mann. Heilsubætandi er hreyfingu fyrst standi hún stöðugt í 20 mínútur eða lengur og valdi svita og dýpri andardætti en venjulega. Sírk þjálfun tvísvær í viku eða einn róskur 4–6 tíma göngutúr á sama tímabili stuðlar að heilsubót og viðhaldi á unnu þoli. Minni hreyfing er engu að síður góð

hressing. Vilji fólk enn auka þol sitt dugir ekki minna en æfing þrisvar – fjórum sinnum í viku. Regla á þjálfun er aeskileg því auðvelt er að tapa niður unnu þreki sem hefur tekið vikur og mánuði að ná upp.

Rétt er að nefna að þeir sem eru að byrja þjálfun og finna fyrir brjóstverk eða til ógleði og óeðlilegrar mæði aettu að leita álits læknis.

Margir stunda íþróttir

Í rannsókn Hjartaverndar hefur komið í ljós að íþróttaiðun meðal karla á aldrinum 46–61 árs hefur aukist um 50% á rúmlega áratug. Árin 1967–68 stunduðu 23% í þessum aldursflokkum íþróttir. Áratug seinna um 34% þeirra. Önnur könnun Hjartaverndar (1983–85) meðal Íslendinga 30–34 ára sýnir að 41% karla og 43% kvenna hafa stundað íþróttir eftir tvítugt og gera enn. Konur stunda mest sund og leikfimi samkvæmt þessari könnun en karlar meira knattleiki, frjálsar íþróttir og golf. Pó nokkrir spurðra nefndu einig gönguferðir, fjallgöngur, badminton, útreiðar og dans.



Hver með sínu lagi



HONIQUE CHAPRON
4.résidence Bernard Palissy

REYKJAVIK - THE LAKE with the BRA BRA. (ducks) 14-07-87

TC