

Geðhjálp

1.9.88

2



GEÐRÆN VANDAMÁL BARNA OG MYNDMEÐFERÐ · HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ · HUGUR OG HÖND
AF STARFSEMI GEÐHJÁLPAR · MISÞROSKA BÖRN · SAMSKIPTI FORELDRA OG BARNA · SKAMMDEGIS
ÞUNGLYNDI, ÁHRIF ÞESS · SJÁLFSHJÁLPARHÓPAR · AÐ VERA GÆSLUMAÐUR Á GEÐDEILD

LANDSPÍTALINN

Bókasafn

Dags.:

10 NOV 1988



TÍMARIT FYRIR ALLA

Bls.



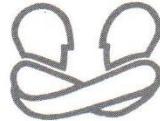
- 4** Geðræn vandamál barna og myndmeðferð
Rósa Steinsdóttir
- 7** Hláturinn lengir lífið
Hope Knútsson
- 8** Hugur og hönd
Elin Ebba Ásmundsdóttir
- 11** Af starfsemi Geðhjálpars
í vetur
- 12** Misþroska börn
þýðing: Gisli Ásgeirsson og Matthías Kristiansen
- 14** Samskipti foreldra og barna
Hugo Þórísson
- 16** Að vera gæslumaður á geðdeild
Lesendabréf
- 18** Skammdegisþunglyndi
Viðtal Fransiska Gunnarsdóttir

**Myndsköpun á forsíðu**

er verk Guðmundar S. Viðarssonar. Hann starfar sem stúdiójóf-myndari í Santa Barbara í Bandaríkjunum. Guðmundur mun væntanlega sjá um myndtökur á forsíðum næstu blaða. Myndina að þessu sinni nefnir hann „Úr fjötrum“. Fjötrar eru það sem einstaklingar haldnir geðrænum vandamálum losna ekki auðveldlega úr. Einmáaleiki og einangrun eiga sinn þátt í að halda einstaklingunum utan ramma hinna „heilbrigðu“. Hverjum og einum er frjálst að túlka myndina á bann hátt sem honum likar best. Myndatakan fór fram í húsnæði Frostfilm. Blaðið kann þessum aðilum bestu þakkir.

Geðhjálp 2. tbl. 3. árg. 1988

Útgefandi: Geðhjálp, samtök fólks með geðræn vandamál, aðstandenda þeirra og velunnara · Aðsetur: Veltusund 3b, 101 Reykjavík · Ritstjóri: Gísli Theodórsson sími 17367 · Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Helgi Seljan, Hope Knútsson, Jóhanna Þráinsdóttir, Már Viðar Másson og Kristinn Ágúst Friðfinnsson · Handrita- og prófarkalestur: Hildur Finnsdóttir · Útlit og uppsetning: Sveinbjörn Styrkásson og Gisli Theodórsson · Filmuvinnna, setning og prentun: Félagsrent-smiðjan hf., Spítalastíg 10 · Ljósmyndun og hönnun kápu: Fanney Valgarðsdóttir, Guðmundur Viðarsson og Frostfilm · Ráðgjöf: Jónas Ragnarsson · Tölvvinnsla: Félagapjónustan · Bókband: Félagsbókbandið · Upplag 3500 · Útgáfutíðni: tvívar á ári.



Nú nötrar „flugmóðurskipið“ Ísland, eins og einhverjum amerískum tindáta datt svo snilldarlega í hug að kalla eyjuna okkar. Titringurinn er ekki neinn smá hristingur vegna minni háttar leiðréttið á stefnu þjóðarskútunnar. Sumir tala um slagsíðu í meira lagi. Enn aðrir vilja taka dýpra í árinni og tala um að fley-ið hafi steytt á skerjum og spurning sé hvenceð skútan hverfi endanlega í sæ. Hvernig bregðast farþegar við þegar þeim verður ljóst að mennirnir í brúnni eru ósammála um ráðstafanir? Hver verða viðbrögð hinna vinnandi handa (þ.e. áhafnarinnar) ef illa fer og skipstjórin tilkynnir: „Yfirgefið skipið! Bjargi sér hver sem betur getur!“ Hvað hugsa hínir öldnu, sjúku, að ekki sé minnst á börnin. Segir sagan okkur ekki að „bardagahæfir og gangfærir skuli hafa sig á brott en aðrir skildir eftir?“ Hverskonar meðhöndlun fær slíkt fólk í nútímaþjóðfélagi sem státar af fagurri stjórnarskrá og lýðræði en erstatt á efnahagslegum hrakhólum (öngstrætum)! Hvar kemur þetta fólk sér fyrir í björgunarbátunum sem þegar eru drekkhlaðnir fullfrísku fólk í mismunandi sterkum þrýstihópum?

Ritstj.

Geðræn vandamál barna og myndmeðferð

Geðræn vandamál og börn eru hugtök sem litla samleid eiga í hugum flestra. En sú er ekki raunin. Geðræn vandamál fyrirfinnast hjá börnum svo sem hjá fullorðnum þótt birtingarformið sé annað.

Árið 1987 var leitað til Barnageðdeildarinnar vegna um þrjúhundruð barna og alltaf er biðlisti á innlagningsardeildir stofnunarinnar.

Á Barnageðdeildinni er boðið uppá ýmiss konar þjónustu; sem dæmi má nefna fjölskylduvinnu, foreldraráðgjöf, umhverfismeðferð þar sem áhersla er á nokkurskonar enduruppeldi barnanna, o.s.frv.

Myndmeðferð er eitt meðferðarformið sem boðið er uppá, en ein leiðin til að nálgast barn sem á við geðræna erfiðleika að etja er gegnum myndina. Tilgangurinn með þessari umfjöllun er að gera nokkra grein fyrir hversvegna „sú leið“ á svo greiðan aðgang að barninu.

Sköpunarþörfin

Í myndmeðferð (Art Therapy) er gengið út frá því að sköpunarþörfin verði til snemma á proskaferli barnsins eða strax á fyrsta æviárinu. Þar sem orðið „sköpunarþörf“ hefur verið notað í mismunandi merkingu er ástæða til að skilgreina aðeins nánar hvað hér er átt við. Sköpunarþörf stendur hér fyrir löngun eða þörf mannsins til að hafa áhrif á umhverfi sitt. Og er þannig ekki hæfileiki sem aðeins fáum er gefinn, heldur meðfædd þörf. En til þess að sköpunarþörfin nái að þróast verður barnið að hafa nægt svigrúm til þess að kanna heiminn og prófa sig áfram í öruggu umhverfi. Og jafnframt þarf barnið



Rósa Steinsdóttir lauk B.A. prófi í sálarfræði við Háskóla Íslands 1978 og Diploma í Art Therapy frá Hertfordshire College of Art & Design 1980. Hún hefur unnið með myndmeðferð (Art Therapy) á Barnageðdeildinni frá 1980.



sjálf að hafa frumkvæði að því sem það tekur sér fyrir hendur, á sínum hraða eftir sínum leiðum.

Pessi atriði, sem í fljótu bragði virðast ofureinfold, eru grundvallaratriði í myndmeðferð. Og í raun forsenda þess að áhugi barnsins á myndgerðinni vakni og sköpunargleðin viðhaldist.

Myndsköpun hentar einkar vel til þess að vinna með ofantalda þætti hjá barninu, þar sem myndefnið býður uppá óendenlega möguleika á að prófa eitthvað nýtt. Reynt er að hafa efniviðinn sem fjölbreyttastan, t.d. liti í öllu mögulegu formi, leir, gips, grafiskar aðferðir, klippimyndir (collage) o.s.frv.

Hinn margvíslegi efniviður gefur barninu þannig svigrúm til þess að útfæra hugmyndir sínar. Myndmeðferðin fer alltaf fram á sama stað á ákveðnum tíma, sem gefur barninu það öryggi sem því er nauðsynlegt. Terapistinn forðast að taka fram fyrir hendurnar á barninu í myndsköpuninni, þar sem eins og áður var sagt skiptir svo miklu máli að barnið hafi frumkvæðið og vinni á sínum hraða eftir sínum leiðum.

En hlutverk myndterapistans er viðtækara og víkjum nú nánar að því.

Hvað er meðferð?

Forsenda þess að hægt sé að tala um meðferð geðrænna vandamála er að fyrir hendi sé ákveðið samband milli barnsins og terapistans. Hægt er að skilgreina þetta samband á ýmsan hátt. T.d. má skilgreina það þannig, að önnur persónan, barnið, sér sig sem einstakling með eitthvert vandamál. Hin persónan, terapistinn, skilgreinir sig sem mannesku með sérstaka

möguleika á að leysa slíkt vandamál. Terapistinn getur síðan valið ýmis konar tækni sem hann hefur yfir að ráða til að ná þessu marki. En grundvallaratriði er að „yfirlærlingar tilfinninga“ eigi sér stað. Með yfirlærlingu tilfinninga er átt við að í tengslum terapistans og barnsins komi upp tilfinningar hjá barninu sem valdið hafa því erfiðleikum. Og í samivinnu við terapistann lærir barnið að takast á við þessar tilfinningar uppá nýtt.

Í þessu felst þannig munurinn á myndlistarkennslu og myndmeðferð:

Kennsla felur í sér að stýra „eðlilegu“ þróunárferli. Meðferð felst hins vegar í að færa í rétt horf „óeðlilega“ þróun sem ef til vill hefur staðið í fjölda ára.

Táknræn merking myndarinnar

Enn er ótalín táknræn merking myndmálsins, sem gerir myndina að þeim miðli sem hentar svo vel þegar unnið er með tilfinningar barnsins.

Myndmálið er mun minna ritskoð-að tjáskiptaferli en talmálið. Það opnar þannig fremur fyrir tilfinningum, meðvituðum og ómeðvituðum, tilfinningum sem orð ná ekki yfir.

Þannig er möguleiki á að nálgast barnið gegnum myndefnið, gefa því tækifæri til að koma tilfinningum sínum frá sér og deila þeim með annari mannesku.

Jafnframt er athyglan á myndfletinum, en ekki barninu sjálfu, sem



Mynd gerð af dreng sem átti við alvarleg hegðunarvandkvæði að stríða, var vísað úr skola vegna árásargirni. Hann gat ekki tjáð sig beint um vanlíðan sína í orðum. En myndin opnadi honum nýja leið til að deila með öðrum vanlíðan sinni og sjálfsmorðshugleiðingum.

dregur úr hræðslu og óþryggi barnsins við að tjá sig.

Það gefur því auga leið, að myndterapisti sem vinnur á þennan hátt þarf að hafa þekkingu á eðli geðrænna vandamála.

En greinin myndmeðferð hefur einnig viðtækara markmið sem segja má að sé félagslegs eðlis. Myndterapistar er unnið hafa með börn sem orðið hafa undir í samfélaginu, hafa bent á tengslin milli ákveðinna þátta sam-

lagsins, t.d. hámarksframleiðslusjónarmiðsins og skemmtanaiðnaðarins, og þeirra afleiðinga sem þessir þættir hafa á geðheilsu. Valda ótta, einangrun og lélegri sjálfsmynd.

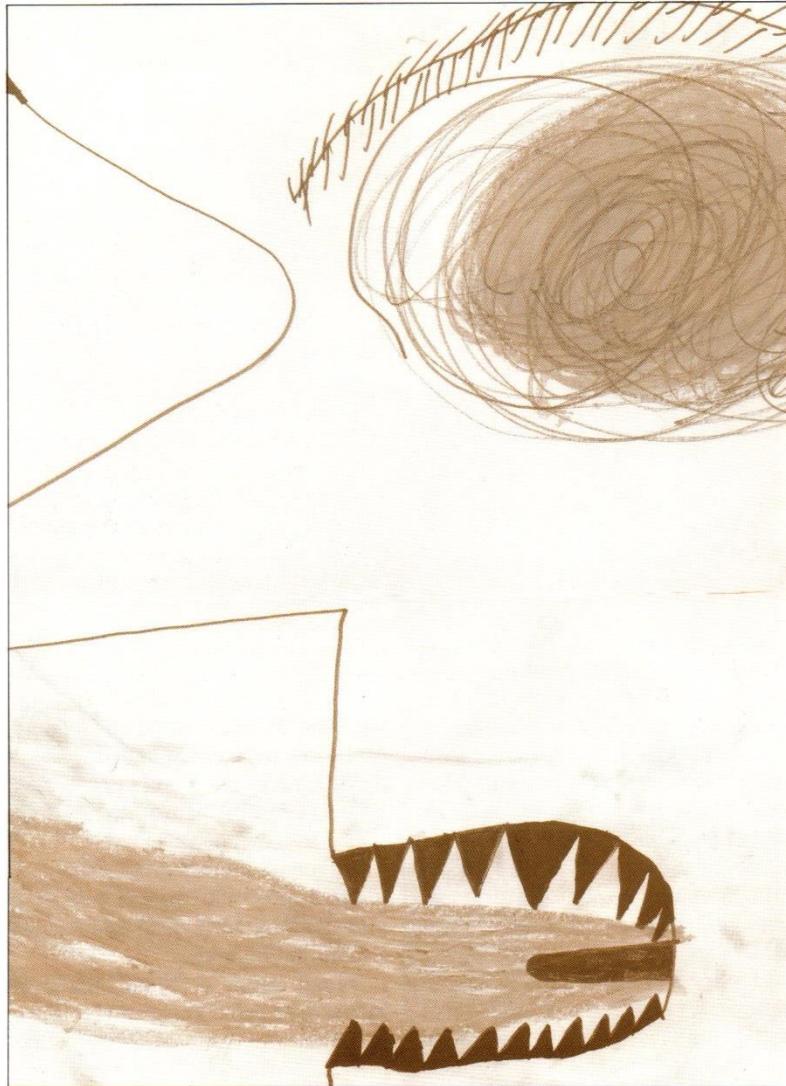
Hugmyndin er að möguleiki sé að vinna á móti slíkri þróun með nýju gildismati og að myndsköpun sé ein leið að því takmarki.

Tengd þessu er hugmyndafræði austurríksa geðlæknisins Leo Navratil. Hann upporvar og styður skjól-



Barna- og unglingageðdeild Landspítalans er staðsett í Laugardalnum í Reykjavík, nánar tiltekið við Dalbraut 12. Barnageðdeildin var stofnuð 1970, en það er ekki fyrr en haustið 1987 sem unglingageðdeild tekur til starfa. Stofnunin þjónar öllu landinu og þangað er leitað vegna barna og unglinga á aldrinum 0-16 ára. Barnageðdeildin er jafnframt eina stofnunin sem hefur stöðugildi fyrir myndmeðferð hér á landi.

Myndmeðferð



Myndin er eftir dreng sem hætti að tala í 2 ár. Er líða tók á myndmeðferðina gerði hann þessa mynd. Hún lýsir betur en nokkur orð hvernig drengurinn upplifði munnlega tjáningu.

stæðinga sina til að birta ljóð sín og halda sýningar á myndum sínum. Þetta gerir hann í þágu skjólstæðinganna á þeiri forsendu að það styrki sjálfsmynndina að finna að verk þeirra vekja áhuga fleiri en terapistans. En á bak við þetta sjónarmið liggja einnig hugsjónir. Þ.e.a.s. að brjóta niður skilin milli þess sem almennt er viðurkennt sem „List“ og myndsköpunar eða annarrar listrænnar tjáningar þeirra sem standa utan við þann ramma.

Draumur hans er að við viðurkennum einnig verk þeirra sem eiga við geðræn vandamál að stríða, þar sem dýpri skilningur verði á hinum fjölbreytta hugmyndaheimi þeirra.

Er það útópía?

Ef til vill, en þó í samræmi við margar nútíma hugmyndir um að breyta afstöðu samfélagsins til geðrænna vandamála, þess sem er óvanalegt og þessvegna hættulegt.

Geðhjálp þakkar eftirtöldum aðilum stuðninginn við útgáfu þessa blaðs

Nathan & Olsen hf.,
Vatnagörðum,
104 Reykjavík.

Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar Guðmundssonar,
Siðumúla,
108 Reykjavík.

Heilsuverndarstöð Reykjavíkur,
Barónsstig,
101 Reykjavík.

Samvinnubankinn,
Bankastræti,
101 Reykjavík.

Landsbanki Íslands.

R. Jóhannesson hf.,
Nýbýlavegi,
200 Kópavogur

Petina Steinadóttir,
Hvassaleiti,
103 Reykjavík.

Sjómannadagurinn i Rvk.
og Hafnarf.,
Hrafniða,
104 Reykjavík.

Verðbréfamarkaður
Íðnaðarbanksins,
Ármúla,
108 Reykjavík.

Rolf Johansen & Company,
Skútuþugi,
105 Reykjavík.

Ferðaskrifstofan Útsýn,
Álfabakka & Austurstræti,
101 Reykjavík.

Styrktarsjóður Stýrimanna-
félags Ísl.,
Borgartúni,
105 Reykjavík.

Verkfraðistofa Stefáns
Guðbergssonar,
Siðumúla,
108 Reykjavík.

Hláturinn lengir lífið

Hláturinn lengir lífið og nú hefur verið vísindalega sannað að hlátur kallar fram heilsubætandi lífeðlisfræðileg áhrif. Á undanfönum árum hafa vísindamenn snúið sér meira að rannsóknunum á gildi hláturs í lífiokkar og begar hefur verið skrifsað mikil um það efni.

Eðlisfræðileg áhrif

Hlátur þjálfar lungun og örvar blóðrásarkerfið. Fjörugur hlátur eykur á fulla notkun þindarinnar, aðalvöðva andardráttarins, sem skilur á milli brjósthols og kviðarhols. Allt hjarta- og æðakerfið hefur gagn af hressilegum hlátri vegna aukins sürefnismagns blöðsins. Þetta kemur sér t.d. mjög vel fyrir fólk, sem lítið getur hreyft sig vegna langvarandi alvarlegra veikinda.

Norman Cousins, eitt þekktasta dæmi um mann, sem hefur notað hlátur til að berjast gegn alvarlegum sjúkdómi, kallar hláturinn innvortis leikfimi. Þegar byrjað er á dæmigerðum brandara bregst líkaminn við með aukinni vöðvaspennu til að búa sig undir hápunkt sögunnar (rúsínuma). Og á eftir hápunktinum fylgir öflug æfing fyrir brjóstkassa, maga- og andlitsvöðva. Við ofsalegan hlátur, þar sem maður hreinlega springur, eru jafnvel handleggir og fótleggir notaðir. Þegar hláturskastið sjatnar fer púlsinn niður fyrir eðlileg mörk og vöðvarnir slakna. Á meðan á hlátrinum stendur endurnærir líkaminn af innvortis nuddi og leikfimi.

Stjórn á sársauka

Kímnigáfa og hlátur geta minnkað sársauka með því

1) að leiða athyglina frá sársaukanum

2) að minnka spennu, sem sársauki hefur í för með sér

3) að auka framleiðslu endorphins, sem er náttúrulegt, verkjastillandi efni líkamans.

Endorphin

Nýleg og uppörvandi sönnun bendir til að kímnigáfa geti beinlínis dregið úr sársauka í tengslum við gigtarsjúkdóma eins og liðagigt og af meiðslum. Kátina og hlátur hvetja heilann til að framleiða catecholamín, hið svokallaða vekjandi hormón, sem er flókið efni, sem undirbýr okkur annaðhvort til árasar eða flóttu. Þetta vekjandi hormón stjórnar endorphin-framleiðslunni. Um leið og endorphin-magn eykst í heilanum, lækkar skynjun á sársauka. Hláturinn lætur því líkama okkar framleiða sitt eigið verkjalyf. Sönnun er líka fyrir hendi um að aukið catecholamín-magn í blóði geti minnkað bólgr.

Slökun

Slökunaráhrif hláturs hafa verið nákvæmlega rannsókuð. Sannað er að miklu minni spenna er í líkamanum eftir hláturskast en fyrir. Þessi spennulækkun mældist jafnvel 45 mínútum eftir að hlátur hófst. Magn og tímabundin spennulækkunarinnar verður í beinu hlutfalli við hláturskraftinn.

Hæfni hláturs til að valda tafarlausri djúpri vöðvaslökun er dýrmæt í meðferð á streitu. Það er næstum því útilokað að vera kvíðinn á meðan vöðvarnir eru alveg slakir. Vöðva-

slökun og kvíði eru algjörar andstæður.

Að fyrirbyggja streitu

Kímnigáfa og lífsstill, sem forðast að hlaða upp andlegri streitu, getur fyrirbyggjt marga streitusjúkdóma. Hér má benda á þjár vísindalega sannaðar aðferðir til að losna við streitu.

1) Þú getur prófað slökun með ihugunaraðferðum.

2) Þú getur tekið þátt í hressilegum líkamsæfingum, eins og leikfimi, sundi, knattleik eða skokki.

3) Þú getur hlegið.

Jákvæðasta kímnigáfa felur í sér kátlega íhugun á mótsögnum lífsins. Þegar maður rekur sig á ósamkvæmni lífsins getur maður orðið annaðhvort reiður og æstur eða séð fyndu hliðarnar. Kímnigáfa er meira en að geta séð í gegnum mótsagnir og tilgerð. Hún gerir manni kleift að horfa á þetta allt úr hæfilega tilfinningalegum fjarska. Í nýlegri könnun um kímnigáfu vildi mikill meirihluti fólkis heldur vera nálægt því fólk, sem er kátt og á auðvelt með að hlæja.

Af því, sem sagt hefur verið hér á undan, sést, að kímnigáfa er mjög dýrmætur eiginleiki og ættu allir að reyna að rækta hann með sér.

Hope Knutsson fyrrverandi formaður Geðhjálpar, tók saman úr The Laughter Prescription by dr. Laurence J. Peter.

Hugur og hönd

Iðjuþjálfun sem þáttur í endurhæfingu

Iðjuþjálfun á sér langa og ósamféllda sögu eins og flestar greinar læknisfræðinnar. Fyrir mörgum öldum höfðu læknar í Róm, Grikklandi og Egyptalandi hinu forna tekið eftir að tengsl voru á milli iðju og framfara geðsjúklinga. 2000 árum f. Kr. meðhöndludu Egyptar þunglynt fólk með því að fá það til að vinna og hraðaði það bata þeirra. Á 18. öld „uppgötvuð“ læknar á Spáni að sjúklingum af lágum stigum sem þurftu að vinna ýmis verk innan hælisins, batnaði frekar en hástéttu samsjúklingum sem aldrei þurftu að gera neitt.

Á millistríðsárunum og eftir síðari heimsstyrjöldina tók iðjuþjálfun miklum breytingum. Frá því að sinna aðeins andlega veikum einstaklingum fóru iðjuþjálfar að sinna hermönnum. Þúsundir hermannar höfðu örökumlast bæði líkamlega og andlega. Hermennina skorti bæði vilja og getu til að trúa því að þeir gætu orðið nýtir þjóðfélagsþegnar á ný. Hefðbundin læknismeðferð dugði ekki til. Eftir reynsluna af heimsstyrjöldunum fóru iðjuþjálfar að vinna með berklaveikum, „krónískt“ fötluðum, börnum, sjúklingum með liðaskemmdir, illa brenndum, mænusködduðum og einnig við spelkugerð.

Iðjuþjálfun er í stöðugri þróun og sérhæfing mikil. Greinin er ekki kennid hér á landi. Áætlað er að hún verði kennid við Háskóla Íslands eftir nokkur ár.

Hér mun ég eingöngu fjalla um geðiðjuþjálfun út frá starfsemi iðjuþjálfunar á geðdeildum Landspítalans.

Astæður fyrir innlögn á geðdeild

eru mismunandi. Við geðdeildir starfa margir faghópar sem eru sérhæfðir, hver á sínu sviði. Meðhöndlun er einstaklingsbundin. Sameiginlegt með þeim sjúklingum sem til iðjuþjálfunar koma er að þeir ráða ekki lengur við dagleg störf. Margir hafa verið félagslega einangraðir í lengri tíma, geta ekki unnið eða notið tómstunda. Sjálfsmat er í algjöru lágmarki.

Hefðbundin meðferð s.s. lyf, viðtöl og félagsleg aðstoð duga ekki ein sér. Sjúklingurinn þarf að auki að fá staðfestingu á því að hann ráði við áður óyfirstíganleg verkefni. Iðjuþjálfinn tekur mið af því ástandi sem sj. er í þegar samstarf hefst. Í verki sýnir sjúklingurinn hvernig hann er staddir. Iðjuþjálfinn metur:

- félagslega hæfni
- sjálfsbjargargetu
- nýtingu tómstunda.

Starfshæfni

Flestir sem koma í iðjuþjálfun eru metnir m.t.t. starfshæfni. Oft kemur í ljós að þau undirstöðuatriði sem eru mikilvæg til að vera starfshæfur vantar. Sj. og iðjuþjálfir gera ákveðið starfsmat hvor fyrir sig og bera sig svo saman. Starfsmatið er notað sem

Elin Ebba Ásmundsdóttir er yfiriðjuþjálfir á Geðdeild Landspítalans. Að loknu iðjuþjálfanámi í Noregi hefur hún m.a. starfað á geðsjúkrahási í Prándheimi 1979, Dagdeild Borgarspítalans 1980, Gedd. Lsp. frá 1981.



útgangspunktur til frekari þjálfunar. Vanmat eða ofmat á eigin getu getur fylgt lélegri sjálfsímynd. Iðjuþjálfinn reynir að komast að samkomulagi Við sjúklinginn um þau atriði sem eru mikilvægust. S.s. að:

- geta mætt reglulega
- auka úthald
- taka leiðbeiningum
- bæta verklagni.

Vinnuþjálfun er ekki bara fyrir þá sem þurfa að læra og þjálfa ákveðna þætti til að ná betri árangri í vinnu. Það er nauðsynlegt fyrir sjúklinga sem hafa langa og samfellda vinnusögu að baki að viðhalda starfsgetu sinni. Einbeitingarhæfni, úthald og kvíðaþol minnka fljótt við aðgerðaleysi sem fylgir andlegri vanlíðan.

Vinnuendurhæfing getur tekið mörg ár. Það er ekki nóg að fólk kunni til verka. Samskiptaörðugleikar og/eða lélegt sjálfsmat getur verið ein af orsókunum fyrir getuleysi á vinnu-markaði. Jafnframt því sem unnið er með samskipti í starfþjálfuninni gefst sj. kostur á að taka þátt í öðrum hópum sem vinna nánar með tjáskipti.

Félagsleg þjálfun

Það er erfitt að komast hjá samskiptum. Við mannfólkid ráðum mismunandi vel við að umgangast aðra. Félagsleg einangrun er ein leið til að forðast samskipti. Við langvarandi einangrun getur raunveruleikamat breyst og sjálfsmat brenglast. Í iðjuþjálfun er boðið upp á þátttöku í hópum þar sem sj. hefur möguleika á að spreyyta sig í samskiptum. Teiknun, leikir, æfingar, látbragð o.fl. er notað. Ef vel tekst til og sj.

öðlast öryggi og eygir von um betri tíð er hægt að fara að vinna með önnur tjáskiptaform. Í tímunum er hægt að tjá sig með og án orða, nýta eigin styrkleika betur og takast á við aðstæður sem viðkomandi hefur áður forðast. Að fá útrás fyrir skapandi krafta og upplifa gleði í jákvæðum samskiptum við aðra getur gefið aukna orku til að takast á við erfiðleika og hindranir í lifinu.

Félagsleg þjálfun felst ekki síst í því að taka þátt í því sem er að gerast í samfélagini. Iðjuþjálfinn reynir að tengja starfsemina í iðjuþjálfuninni við annað sem til boða stendur s.s. útvist á vegum ferðafélaganna á sumrin. Sumum nægir hvatning til að sækja á önnur mið, en aðrir þurfa áframhaldandi stuðning. Félög eins og Geðhjálp geta opnað mörgum leið.

Sjálfsbjargargeta

Ungu fólk með geðræn vandamál reynist erfitt að taka þau skref sem til þarf til að flyttjast að heiman og stofna eigið heimili. Í iðjuþjálfun er m.a. metið hvað hindrar.

Dæmi:

- erfiðleikar við að vinna úr áreiti
- vantar hæfileika til að yfirfæra reynslu frá einu sviði til annars og einum stað til annars



Vinnsla í leir gefur óendantlega möguleika til útrásar og sköpunar. Hér getur að lita sýnishorn af framleiðslunni.

- skortur á aðlögunarhæfni
- erfiðleikar með skipulagningu
- vantar heildarsýn o.fl.

Markmiðið með sjálfsbjargarþjálfun er að geta tekið aukna ábyrgð á eigin lífi, allt eftir getu viðkomandi. Sumir stefna á áfangastaði, vernduð sambýli, sambýli með eða án stuðnings eða að búa einir „úti í bæ“ með eða án

stuðnings. Sjálfsbjargarþjálfun einnig við um þá sem einhverra hluta vegna eru orðnir óvirkir og þurfa stuðning til að komast í gang aftur.

Nýting tómstunda

Í iðjuþjálfun er gengið út frá þeirri hugmyndafræði að ákveðið jafnvægi þurfi að vera á milli vinnu, tómstunda, hvíldar og



Likamsþjálfjun og leikur er snar þáttur í endurhæfingu.



Leirvinna.

svefn. Á sama hátt og við þurfum næringu og hreyfingu til að haldast gangfær. Við sjúkdóm verður röskun; t.d. svefnleysi, aðgerðaleysi eða ofvirkni. Hluti af aðstoðinni við að ná jafnvægi er að byrja

strax að búa til ákveðinn ramma sem innifelur ofantalin atriði. Hvar aðalvægið liggur fer eftir þörfum sj.

Þó að lokamarkmið sé vinnu-endurhæfing hjá Pétri getur verið nauðsynlegt að byrja á tómstunda-verkefnum, því Pétur er á engan hátt tilbúinn að takast á við athafnir tengdar vinnu. Jóna, sem hefur ofkeyrt sig á skyldustörfum, þarf að læra að finna rými til að sinna sjálfrí sér. Jón, sem kominn er á eftirlaun, þarf að aðlagast nýjum aðstæðum og geta borið virðingu fyrir tómstundum.

Hvaða verkefni eru notuð í meðferð skiptir ekki höfuðmáli. Við sýnum í verki hvernig við nálgumst verkefnið, hvað við getum og getum ekki, hve fljótt við lærum og tileinkum okkur nýja hluti, hvernig við tengjumst samstarfsfólk og yfirmönnum. Sérhæfni iðjubjálfans er að nota athafnir sem nýtast einstaklingnum í þeirri meðferð sem hann er í og að bjóða upp á mismunandi tilboð sem henta miðað við þarfir og sjúkdóm hans. Markmiðið er að ná eins langt og hægt er. Sumir þurfa ævilanga hjálp við að búa til og/eða halda umgjörð í kringum tilveru sína.



Trésmiðavinna krefst einbeitingar.

Þó að við mannfólkid séum byggð á sama grunni og eignum þar af leiðandi margt sameiginlegt er ekki hægt að steypa okkur í sama mótið.

Helstu flokkar geðveiki

KLEYFHUGASÝKI: Lýsir sér með tilfinningalegum sljóleika, ofskóknarhugmyndum, stórmennskuórum, sérkennilegu samhengisleysi í hugsun og skynvilli, einkum í sjón og heyrn.

GEÐBRIGÐASÝKI: Lýsir sér með geðsveiflum, þar sem skiptist á geðhæð og geðlægð. Geðhæð fylgir sjúkleg athafnaþrá og hreyfipörf, en við geðlægð er sjúklingurinn svartsýnn, dapur, sakbitinn, vonlaus og hættir til sjálfsmorðs.

ELLIGEÐVEIKI: Stafar af hrörunn í heilavef.

GEÐSJÚKDÓMAR: Þá má rekja til annarra líkamlegra sjúkdóma, t.d. sárasóttar, heilabólgu, heilaæxlis og eiturnanautnar.

TAUGAVEIKLUN: Röskun á sálarlifinu sem stafar af innri baráttu samtímis því að glímt er við erfðar ytri kringumstæður. Helstu einkenni eru kvíði, ótti, depurð

Vissir þú

- að geðrænir sjúkdómar eru algengasta fötlunin?
- að a.m.k. 20-25% fullorðins fólks þjáist af geðkvillum?
- að til þess að hægt sé að halda bráðveikum geðsjúklingi á sjúkrahási, þurfa aðstandendur að svipta hann sjálfræði?
- að neyðarþjónusta við geðsjúka er svo ófullnægjandi, að oft skapast hættuástand á heimilum geðsjúkra?
- að 3 geðsjúklingar gista að meðaltali í fangageymslum löggreglunnar á hverri nóttu?
- að illmögulegt er fyrir geðsjúklinga að fá vinnu?
- að sumir geðsjúklingar eru vistaðir í fangelsenum í stað viðeigandi stofnana?
- að fjöldi geðsjúklinga tekur upp dýr sjúkrarúm vegna skorts á endurhæfingar- og vernduðum heimilum.

Af starfsemi Geðhjálpar

Fyrirlestrar

Geðhjálp mun gangast fyrir að haldnir verða fyrirlestrar um geð-heilbrigðismál mánaðarlega í vetur eins og undanfarin ár. Verða þeir haldnir á fimmtudagskvöldum kl. 20.30 á Geðdeild Landspítalans í kennslustofu á 3. hæð. Fyrirlestrarnir eru öllum opnir og er aðgangur ókeypis (sjá auglysingu um fyrirlestra vetrarins.

Áætlað er að auka starfsemi Geðhjálpar til muna, bæði með aukinni kynningu á félagini, panel-umræðum um heilbrigðismál blaðaskrifum og m.fl.

Nýr starfskraftur

Ráðinn hefur verið nýr starfskraftur á skrifstofu félagsins. Heitir hún Sigrún Bára Friðfinnsdóttir. Eyrún Kristjánsdóttir verður áfram starfsmaður félagsins í hlutastarfi.

Frá skrifstofu Geðhjálpar!

Skrifstofan er opin:

Mánudaga kl. 13.00 - 17.00
Miðvikudaga kl. 13.00 - 17.00
Fimmtudaga kl. 13.00 - 17.00
Föstudaga kl. 13.00 - 17.00

Félagsmiðstöðin.

Opið hús verður í vetur á:
Fimmtudagskvöldum
kl. 20.00 - 22.30
Laugardögum kl. 14.00 - 17.00

Félagsmiðstöðin á að vera vettvangur þar sem allir geta komið, hitt fólk og talað saman, tekið í spil o.fl.

Klúbbastarfsemi hefur verið nokkur t.d. verða saumaklúbbur og ljóðaklúbbur starfandi í vetur og

vonandi verða margir fleiri t.d. klúbbar um tónlist, leiklist, myndlist, leshringur o.fl. Stjórn félagsins vill hvetja félagsmenn til að auka klúbbastarfsemina til muna og er skrifstofan reiðubúin til að aðstoða á allan hátt við stofnun áhugaklúbba.

Sjálfshjálparhópar hafa verið starfandi og verða áfram sé áhugi félagsmanna fyrir hendi.

Félagsmenn Geðhjálpar verða að hafa í huga að lifandi og góð félagsmiðstöð er undir félagsmönnum sjálfum komin og hvetjum við sem flesta að koma og taka sem virkastan þátt

í starfsemi félagsins. Við vitum öll að innan Geðhjálpar er fjöldinn allur af hæfileikaríku fólk sem getur komið með hugmyndir og unnið saman að eflingu félagsmiðstöðvarinnar.

Tökum nú öll höndum saman!!!

Með ósk og von um að nýhafinn vetur verði okkur öllum ánægjulegur og árangursríkur.

Kveðjur

Stjórn Geðhjálpar.

FYRIRLESTRASKRÁ VETURINN 1988-89

- | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. október | Þorvaldur Karl Helgason sóknarprestur:
Streita og áhrif hennar á fjölskylduna. |
| 24. nóvember | Július Björnsson sálfræðingur:
Hvaða gagn er af sálfræðilegum prófum. |
| 19. janúar | Pétur Hauksson geðlæknir:
Meðferð á sársauka og sálarkvöldum. |
| 23. febrúar | Sólveig Ásgrímsdóttir sálfræðingur:
Unglingurinn og tengsl hans við umhverfið. |
| 30. mars | Högni Óskarsson geðlæknir:
Kynlífsvandamál og meðferð þeirra. |
| 27. apríl | Gunnar Gunnarsson sálfræðingur:
Lífefli. Tengsl sálar og likama.
Leið til sjálfsþekkingar |

Misbroska börn

Er barnið þitt órólegt, eirðarlaust eða klunnalegt?

Nokkur hluti barna á í örðugleikum vegna þess að heilinn bregst ekki rétt við. Það þarf ekki að þýða að eitthvað sé athugavert við greind barnsins, uppeldið eða leikskólann/skólann.

Orðið misbroski (á erlendum tungum stundum nefnt MBD, Minimal Brain Disfunction) er notað til að lýsa börnum sem hafa nokkur eða öll af þeim einkennum sem hér verða talin upp.

Einbeitingarörðugleikar

Petta kemur oft í ljós strax á fyrsta ári þegar varla er hægt að horfast í augu við barnið. Það getur ekki einbeitt sér að því að hlusta þegar lesið er fyrir það og barnið getur ekki skoðað myndabækur lengi í einu. Leikir ganga hratt fyrir sig og oft er stokkið úr einu í annað. Í skólanum á barnið í erfiðleikum með að fylgjast með á töflu eða í bók, það vinnur hratt og gerir mikið af villum. Það flýtir sér að skrifa og rithöndin er ljót. Barnið á erfitt með að taka leiðbeiningum í hópi, það er auðvelt að trufla það og því gengur illa að einbeita sér að til dæmis heimavinnu. Einstaka barn er óhemju upptekið af því sem það hefur áhuga á.

Hvatvísí

Barnið framkvæmir án þess að hugsa sig um. Það fleygir sér í djúpu laugina án þess að kunna að synda, það stekkur út í umferðina eða hoppar úr mikilli hæð án þess að hugsa um afleiðingarnar. Það dregur ályktanir án þess að hugsa sig um og svarar rangt með hraði. Það slær og ber önnur börn án ástæðu og á erfitt með

að bíða þess að að því komi í biðröð. Það getur ekki fylgt reglum í spilum og þess háttar. Það tekur leikföng frá öðrum börnum og grípur með sér hluti sem ekki er þörf fyrir. Mörg þessara barna bregðast mjög harkaliga við minnsta mótlæti og ráða lítt eða ekki við skap sitt. Tiltal og/eða refsingar hafa lítið að segja.

Ofirkni

Barnið er stöðugt órólegt og alltaf á hreyfingu. Það fálmars eftir hverju sem er og skemmir oft fötin sín. Það er alltaf á iði og allar athafnir eru mjög ómarkvissar. Barnið gengur ekki, heldur hleypur. Það talar oft mikið og hátt og er skrækroma.

Klaufaskapur

Barnið á í erfiðleikum með að klippa, teikna og lita að strikum, byggja úr kubbum og kasta og grípa bolta. Á í miklu stappi með skóreimarr og veitist erfitt að klæða sig sjálft. Ræður sömu leiðis illa við hnif og gaffal.

Klunnalegar hreyfingar

Barnið dettur oft og er stirðbusalegt í hreyfingum. Því gengur illa að ganga í tröppum eða á skíðum og skaутum. Það á í mestu erfiðleikum með að læra að hjóla og synda, sippa eða hoppa í paris. Barnið veltir oft hlutum um, rífur þá niður og hefur slæmt vald á líkamanum.

Námsörðugleikar

Barnið getur átt í erfiðleikum með að gera sér grein fyrir því sem það sér og heyrir, jafnvæl þótt skilningarárvitin sjálf séu í lagi. Það getur til dæmis átt í erfiðleikum með að greina sundur

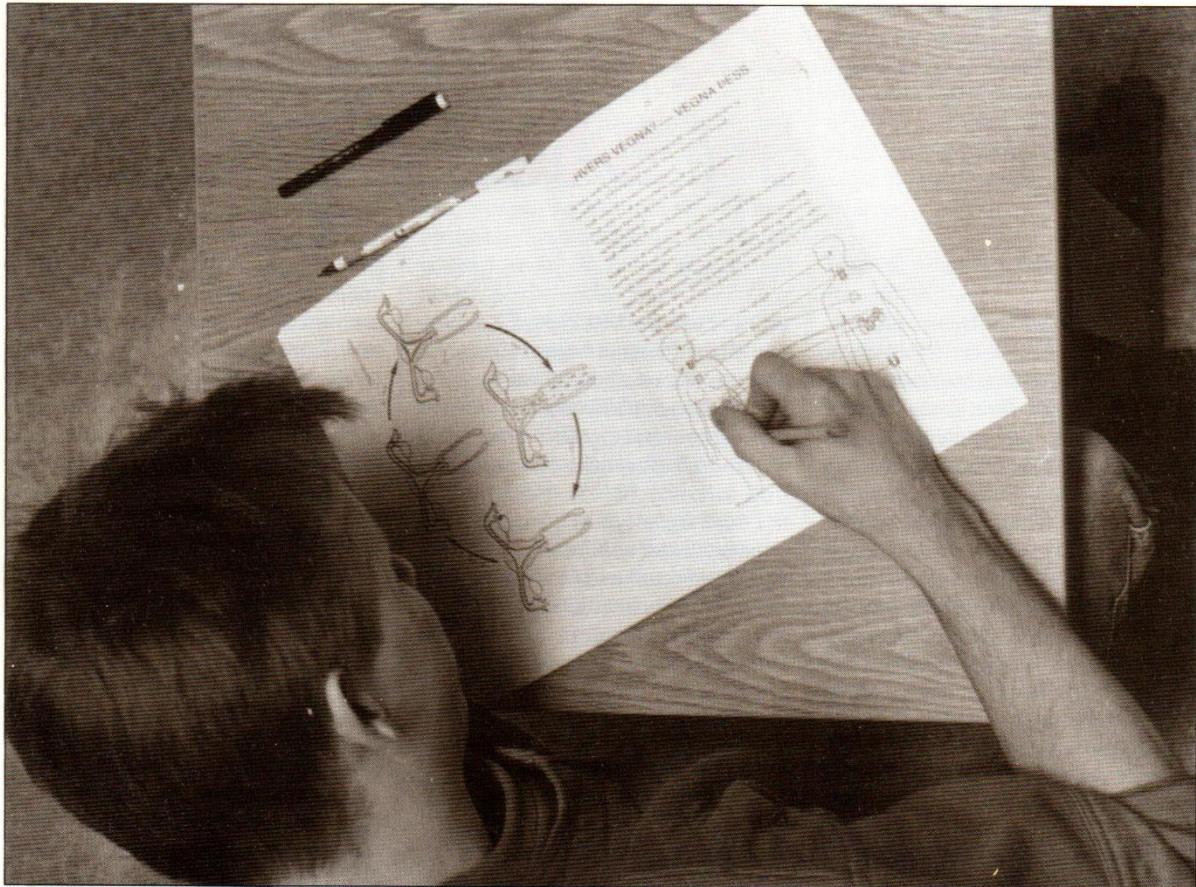
bókstafi sem líkjast hver öðrum. Afleiðingin er oft lestrar- eða skriftarörðugleikar. Mörg þessara barna eru með mál- eða talgalla.

Greining

Þegar mörg áðurnefndra einkenna finnast, og ekki fyrr, er hægt að tala um misbroska barn. Það má því segja að ekki sé um venjubundna sjúkdómsgreiningu að ræða og það dugar ekki bara að gera tilraunir og taka heilalínurit til þess að fá þessa greiningu. Einbeitingarskort og hvatvísí hafa Bandaríkjamenn upp á síðkastið kosið að nefna ADD (Attention Deficit Disorder/athyglisbrestur). Til þessa ADD hóps teljast einnig ofvirk börn (hyperaktiv) og þau þurfa ekki að eiga við sérstaka hreyfi- eða námsörðugleika að stríða. Í stað þess að tala um ofvirk börn mælir margt með því að segja fremur athyglisbrestur, vegna þess að það er ef til vill það einkennið sem mest áberandi er. Hægt er að hjálpa mörgum með athyglisbrest og ofurhreyfibörf með lyfjum sem virka á miðtaugakerfið. Algengust þessara lyfja eru Amfetamin og Ritalin, sem valda ekki fíkn hjá þessum hópi. Börnum sem eiga við skerta hreyfingu getu að stríða, er oft hægt að hjálpa með iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun eða annarri meðferð.

Ástæður

Barninu er þetta áskapað, þannig má lita á þetta sem meðfætt ástand. Ástæður geta verið af ýmsum toga. Sumt má skrifa á kostnað erfða, erfðrar meðgöngu og/eða fæðingar fyrir timann.



Hvað er hægt að gera til aðstoðar?

Það liggar í augum uppi að barn með þessi einkenni getur átt við mikla erfiðleika að stríða. Það ræður ekki við einkennin en er samt strítt af öðrum börnum eða sett hjá í leik. Stundum er einnig fullorðið fólk, sem ekki skilur vandamálið, óþarflega harkalegt við það. Þetta getur valdið félagslegum vandkvæðum og geðraenum vandamálum hjá barninu. Það getur líka orðið háðara fullorðnum en önnur börn. Svona ástand getur líka orðið foreldrum og systkinum þungur baggi.

Það er því mikilvægt að þeir sem hafa með barnið að gera kynnist vandanum og geti tekið honum af þekkingu og skilningi. Ef þú telur að barn þitt gæti verið misþroska, skaltu hafa samband við heimilis-

lækninn, heilsugæslustöðina eða barnalækni til þess að fá rannsókn og ráðleggingar.

Það er mjög gagnlegt fyrir morg misþroska börn að vera á leikskóla. Börn sem eiga við fötlun að stríða, gætu átt forgang þar. Oft hentar það barninu að vera í minni hóp, sem fær sérstaka aðstoð. Þetta á ekki hvað síst við um skólann. Þess vegna þarf skólinn að fá upplýsingar um barnið með góðum fyrirvara. Sálfræðideild dagvistar í Reykjavík eða dagvistarfulltrúar geta veitt aðstoð við að búa í haginn fyrir barnið á leikskóla eða í skóla og verið ráðleggjandi um ýmis vandamál. Álagið getur orðið svo mikil að fjölskyldan eigi rétt á bótum. Tryggingastofnun og félagsráðgjafar geta gefið upplýsingar um þetta.

Fjölskyldur með misþroska börn þurfa oft á því að halda að einhver geti tekið barnið að sér um skemmri tíma. Fyrirspurnum um þetta skal komið til Svæðisstjórnar um málefni fatlaðra.

Foreldrar misþroska barna hafa af mikilli reynslu að miðla og geta veitt hvert öðru mikla aðstoð. Nú hefur verið stofnað Foreldrafélag misþroska barna í Reykjavík og vonandi líður ekki á löngu uns hópar myndast annars staðar. Félagið hefur það að takmarki að safna saman og miðla upplýsingum um misþroska börn og gera þeim kleift að takast á við lífið sem mest jafnfætis öðrum.

Grein þessi er þydd úr norsku og birt hér með leyfi Foreldrafélags misþroska barna.

Samskipti foreldra og barna

Síðastliðin 2-3 ár hefur undirrit-aður, ásamt Wilhelm Norðfjörð, Haldið erindi og námskeið með fram-angreindum titli fyrir foreldra. Hef ég orðið þess ábreifanlega var, að margir foreldrar leita að hugmyndum og aðferðum til að bæta samskiptin við börn sin í samfélagi 20. aldar-innar.

Það er e.t.v. tímanná takn, að foreldrar leiti sér upplýsinga og fræðslu um þessi efni. Nútima að-stæður gera það að verkum að „gómlu aðferðirnar“ duga ekki lengur fyrir marga. Margir hrista höfuðið yfir þessu, ekkert er sjálfsagðara en að foreldrar geti hjálpar-laust alið upp börn sín nú sem fyrr í rúmlega 1100 ára sögu Íslandsbyggðar.

Vona ég að þessi grein geti gefið þeim sem áhuga hafa nokkur svör um hvað ég tel að taka þurfi tillit til í samskiptum við börn og jafnframt vakið einhverjar spurningar hjá þeim sem telja uppeldið eðlilegast eiga að vera óbreytt.

Viðhorf til barna

Þegar fullorðnir ræða um börn — hvað þau gera og hvaða kröfur megi gera til þeirra — gera þeir oft þrjár megin, „skyssur“.

Í fyrsta lagi telja þeir að börnin séu smækkuð mynd af fullorðnum og að þau geti smátt og smátt það sem hinir fullorðnu geta. Þessu má líkja við að börnin séu sem tóm ílát sem foreldrar sylfa á smátt og smátt. Eins og börnin séu í einhverri biðstöðu eftir að nálgast fullorðinsárin. Þetta er rangt við-horf, að mínu mati. Hefur kannski einhver séð barn bíða athafnalaust

eftir því að vaxa? Ekki ég. Ég sé börn sem allan liðlangan daginn ólmast við að nota allt sem þau kunna og geta. *Þau hafa sinn alhliða proska. Þau eru á hverjum tíma „misstór ílát“ sem eru troðfull af reynslu, kunnáttu, getu o.fl.*

Í öðru lagi gleymist að atferli barnanna stjórnast miklu meira af líðan og tilfinningum en yfirvegun og rök-hugsun. Hljómar rökrétt sjálfsagt, en hve margir foreldrar „muna eftir því“ þegar tilfinningarnar fara á stjá. Hugsum okkur t.d. barn sem meiðir sig, finnur til sársauka. Fjöldamargir fullorðnir bregðast við með því að reyna að höfða til hágrátandi barns með rökum, eins og t.d. „Heyrðu mig nú, þetta getur ekki verið svoна sárt. Sjáðu það blæðir bara pinulitið“. Það eru ekki mörg 3-4ra ára börn sem þá þerra tárin og segja: „Já, þetta er alveg rétt hjá þér“ og jafna sig. Tilfinningin stjórnar, sársauki, hræðsla eða vonbrigði eða eiththað annað. Það þarf oftast að gera annað en að höfða til rökhyggju barns í tilfinningalegu uppnámi til að draga úr tilfinningum.

Í þriðja lagi hættir foreldrum til að miða kröfur til barna í dag við það

sem ætlast var til af þeim sem börnum. Setning sem byrjar á orðunum „þegar ég var á þínunum aldri, þá ...“ lýsa þessu viðhorfi. Þeir sem um-hugsunarlautst ætla að beita sinni reynslu á þennan hátt í uppeldinu finna að þeir gleyma einhverju. Þeir gleyma að þær þjóðfélagslegu breytingar sem svo oft er vitnað til í opin-berri umræðu hafa haft sín áhrif. Þessar hröðu þjóðfélagsbreytingar, m.a. örtohlvubytingin, hafa skilað sér beint inn í reynsluheim barnanna og gert það að verkum að reynsla þeirra er að verulegu leyti frábrugðin reynslu foreldrakynslóðarinnar. Ég vil benda í þessu sambandi á nokkur atriði:

Fjölskyldan

Hér áður fyrr voru fjölskyldur almennt stærri en nú gerist. Oft voru þrjár kynslóðir í heimili og einnig voru fleiri í hverri kynslóð. Fleiri börn, nær undantekningarlaust báðir foreldrar og afi/amma. Nú er kjarnafjölskyldan aðeins tvær kynslóðir og færri í hverri kynslóð. Börnum fer fækkandi og í vaxandi mæli aðeins annað foreldrið á heimilinu.

Einnig má færa rök fyrir því að fjölskyldan hafi einangrast á sama tíma og hún hefur minnkað. Áður voru verkefnin leyst innan „stór“-fjölskyldunnar en nú hafa margvíslegar stofnanir tekið við þeirra hlutverki. Má þar nefna dag-vistarheimili, skóla, elliheimili, lána-stofnanir og sjúkrahús. Þarna eru komnar ópersónulegar stofnanir sem hafa margra annarra hagsmuna að gæta en einstaklingsins/fjölskyldunnar.



Hugo Pórsson
er starfandi sálfrað-
ingur og heldur
námskeið í mannleg-
um samskiptum.

Samvera í fjölskyldunni

Sá tími sem kjarnafjölskyldan hefur saman og notar saman, hefur minnkað. Vinnustaðir fjarri heimili í borg og bæ, langur vinnutími auk spennandi tilboða um afþreyingu í tómstundum, gera það að verkum að „fjölskyldutíminn“ er með fádænum litill víðast hvar. Að nokkru leyti má segja, að dregið hafi úr þeim tíma sem farið hefur til samskipta innan fjölskyldunnar í heild og að hver um sig sé upptekinn við „sitt“ hvort sem er utan heimilis eða innan. Tímabært er orðið að sprayja sjálfan sig að því, hvort börnin fái sem svarar 15 mínútum á dag í jákvæða athygli frá foreldrunum, en erlendis er því haldið fram að þessar 15 mín. geti bjargað mörgum frá því að lenda í fíkniefnum og afbrotum.

Hraðinn verður sifellt meiri. Stöðugt fleira hefði þurft að vera „gert í gær“. Pensla, stress, breytingar og nýjungar er hugsunarháttur dagsins í dag. Það sem er nýtt í dag er úrelt á morgun. Fyrir börn þýðir þetta að sú fullvissa um stöðugleika sem ein-

kenndi tilveru þeirra hér áður fyrr, er á undanhaldi.

Börnin hafa sínar þarfir

Ef við lítum á hvernig staðan er í dag fyrir börn og lítum á hvað sálarfræðin segir til um þarfir barna, liggur ljóst fyrir að þróunin eins og hún birtist í þessum orðum hér að framan er síst í þá átt að koma til móts við þessar þarfir. *Börn hafa þörf fyrir öryggi, hlýju og umönnun, athygli og hrós þegar þau eru að feta sig áfram í tilverunni. Pau þurfa einhvern fullorðinn sem er til staðar og getur stutt þau, gefið þeim öryggi og hjálpað þeim þar sem þau stranda.*

Við höfum séð að félagsleg þörf barnanna, sem m.a. er annað orð yfir að hafa fjölskylduna í kringum sig, hefur minni möguleika á að vera fullnægt. Öryggispörf í sibreytilegu þjóðfélagi verður stöðugt mikilvægarí og þarf mikil til að fylla það skarð sem stöðugleiki fyrri tíma þjóðfélags veitti.

Vandi foreldra er því meiri í uppeldi barna sinna en áður var þegar uppalendur gátu gengið út frá eigin

reynslu og notað hana óbreytta á sín börn í þjóðfélagi sem hafði lítið sem ekkert breyst. Þó þarfir barnanna séu þær sömu og þegar ömmur okkar og afar voru að alast upp, þá eru þær leiðir sem fara þarf til að koma til móts við þær breyttar í breyttu þjóðfélagi.

Uppeldi = undirbúningur undir framtíðina

Þættir sem eru mikilvægarí fyrir börn til að geta lifað í sibreytilegu þjóðfélagi eru þættir eins og frumkvæði, áhugi, að kunna að vinna saman, sjálfstæði, ábyrgðarkennnd, iðni, virkni og áræði. *Foreldrar sem vilja búa börn sín undir þjóðfélag morgundagsins þurfa því að beita aðferðum í samskiptunum við börn sín, sem eru líklegar til að efla fyrrieginda þætti. Þó gott sé að halda í gagnlegar hefðir og skapa stöðugleika, er börnunum mestur greiði gerður og best komið til móts við þeirra þarfir með því að búa þau frekar undir það þjóðfélag sem bíður þeirra en það þjóðfélag sem liðið er.*



Að vera gæslumáður á geðdeild

Mig langar sem aðstandandi sjúklings, sem oft hefur þurft að dvelja á geðdeild, að skrifa nokkrar línur í málgagn Geðhjálpars.

Par sem börnin míin eru á unglings-aldri nýt ég þeirra forrétinda að umgangast þó nokkuð af ungu fólki. Ég tek svona til orða af því að mér líkar næstum undantekningarlaust mjög vel við alla þá unglingu, sem koma inn á heimili mitt, finnst þeir yfirleitt opnir, einlægir og fordómalausir. Við eldra fólkid gætum í svo mörgu tekið þá okkur til fyrir-myndar.

Nú hef ég heyrt á mörgum þessum ungmennum að þau halda að það sé mjög eftirsóknarvert og þroskandi að komast í störf á geðdeildum, þetta jaðrar jafnvel við að vera í tísku, þykja fint.

Mig langar að reyna að gefa ungu fólki, sem er í slíkum hugleiðingum, nokkrar ábendingar um að skoða vel hug sinn áður en það sækir um slíkt starf. Reyndar hef ég ekki starfað sjálf á geðdeild, aðeins setið langtínum saman yfir veikum dreng og fylgst með lífinu í kringum mig sem áhorfandi. Eftir þá reynslu hef ég komist að þeirri niðurstöðu að gæslumannsstarf á geðdeild sé mjög krefjandi og að um slíkt starf ætti enginn að sækja að óhugsuðu máli. Þeir sem ekki eru gæddir því meiri þolinmæði ættu að leita sér að starfi annarsstaðar. Einnig þeir, sem ekker hafa aflögu af hlýju og skilningi á bágindum annarra. Og ef við viljum vera hreinskilin þá vitum við að slíkt er ekki öllum gefið. Ég hef fylgst mánuðum saman með störfum og framkomu þessa unga fólk og sér



hvernig sjúklingsarnir laðast ósjálf-rátt að þeim fáu, sem hafa þessa eiginleika í ríkum máli. Sjúklingsarnir treysta þeim, gera þá að vinum sínum og trúá þeim fyrir sorg sinni og gleði. Slík vináttusambond eru ómetanleg fyrir okkur, sem eignum í þessu stríði. Við eignum nefnilega svo ótrúlega mikil undir því komið að okkar nánustu líði vel meðal gæslufólksins.

Sérfræðingar geðdeilda, þ.e. a.s. læknar, hjúkrunarfræðingar, sálfraðingar, félagsráðgjafar, iðju-þjálfar o.fl. o.fl. eru á harðahlaupum, ýmist um deildirnar eða inn og út

af þeim og þurfa margir að sinna aukastörfum út um allar trissur, bæði við kennslu og á einkastofum. Það kemur því mjög í hlut gæslu-fólksins að vera fasti punkturinn í lífi sjúklinganna, kom að nokkru í stað okkar, sem heima sitjum og vildum geta verið nær. Það er einmitt þess-vegna, sem mig langar svo mjög að leggja áherslu á að þarna sé valinn maður í hverju rúmi.

Þessar línur voru líka hugsaðar sem aðvörun til margra viðkvæmra unglings, sem e.t.v. halda að það sé ekkert mál að taka að sér slik störf. Og þar sem við í Geðhjálp styðjum allar hugsanlegar fyrirbyggjandi aðgerðir til að fólk fái að halda geð-heilsu sinni, langaði mig að undir-strika hvað þessi störf geta verið erfíð og krefjandi. Ósjaldan hef ég komið niðurbrotin heim til míin eftir að hafa þurft að horfa á hvað margt af sjúklingum þarf að liða vegna geðtrulana sinna. Ég hef horft á grátandi gæslumann, unga, viðkvæma stúlku með tvö lítil börn heima. Hún hefði áreið-anlega verið betur sett við léttari störf, sem snerta tilfinningalifið minna. Líka hef ég séð geðvondan og óþolinmóðan ungan mann, sem létt „vitleysingana“ fara í taugarnar á sér. Hann átti sannarlega ekki heima í þessu starfi.

Því segi ég við t.d. unga fólkid, sem þarf að fá sér sumarvinnu að vori: Hafirðu ómaðla þolinmæði og tonn aflögu af hlýju og skilningi, og langi þig að kynnast starfi á geðdeild, sæktu þá um. Ef þessir eiginleikar eru ekki fyrir hendi, enda ekki á hverju strái, leitaðu þá heldur á önnur mið.

Hrörnar þöll

Hurð míni viljinn opnar gluggann
augun stara á þakið óráviddir alheims
koddi minn blágrýti

Lak mitt gróður jarðar fauk út á sjó
mér er kalt sæng míni Ísland
veggir okkar nútíminn
ekkert skjól

Höfundur ljóðsins heitir Páll Ólafsson.
Hann starfar sem bókasafnsfræðingur.

Geðhjálp þakkar eftirtoldum aðilum stuðninginn við útgáfu þessa blaðs

Vörubilastöðin Próttur,
Borgartúni,
105 Reykjavík.

Sálfræðistöðin,
Pórsgötu,
101 Reykjavík.

Verzlunarbanki Íslands hf.

Sjómannasamband Íslands.

Pjóðviljinn,
Síðumúla,
108 Reykjavík.

Búnaðarbanki Íslands.

Eimskipafélag Íslands hf.
– Eimskip,
Pósthússtræti,
101 Reykjavík.

Verzlunarmannafélag
Hafnarfjarðar,
220 Hafnarfjörður.

Kjörgarður,
Laugaveg 59,
101 Reykjavík.

Alpan,
Grensásvegi,
108 Reykjavík.

LÍF I, II og III

Maðurinn beygði sig
og tók upp barn sitt
Og inní honum
beygði sig gamall karl
krækklóttur og blindur
með skjálfandi hendur
eftir neftóbaksdósinni sinni
Og inní honum
beygði sig lítill drengur
eftir bílnum sínum
mjúkur í hreyfingum

Þrír bræður
sem aldrei hittust.

Höfundur ljóðsins heitir Stefán Hrafn
Hagalín. Hann stundar nám í
Fjölbautaskóla Garðabæjar.

Kristján Jónsson 1842 - 1869

Við skulum ekki víla hót,
það varla léttir trega,
og það er þó alltaf búningsbót
að bera sig karlmannlega.

TILGÁTUR MASLOW'S UM ÞARFIR HVERS EINSTAKLINGS

Persónuleiki er m.a. háður því
i hve miklum mæli einstakl-
ingurinn fær þörfum
sínum fullnægt.

Samkvæmt tilgátu Maslow's
þarf að fullnægja neðstu
þörfum í piramidanum
áður en næstu þarfir
gera vart við sig.

EF EKKI:

● vanmáttarkennd, hjálparleysi

Þarfir fyrir sjálfið:
Sjálfsvirðing, virðing frá öðrum.
Félagslegar þarfir:
Að tilhegra einhverjum hópi, t.d. fjölskyldu,
vinum, félagsþópi, þar sem viðkomandi getur gefið
og tekið á móti ástuð og hlýju.

● einmannaleiki,
höfnunartilfinning

Þarf fyrir öryggi:
Likamlegt, samfélagslegt (lög, reglur og mörk), fjárhágslegt.

● kviði, hræðsla

Liffræðilegar þarfir:
Fæði, klæði, húskjól og hvíld.

Til að vera starfshafi manneskja verður fjarum neðstu þörfunum að vera
fullnægt. Ef ekki, þá verður biturleiki rikjandi

Páll Vídalín 1667 - 1727

Enn nærast elskan sama.
Enn kærleiksunni brennur.
Enn Blossar ástar tinna.
Enn kvíknar glóð af henni.
Enn giftist ungr svanni.
Enn saman hugir nema.
Enn gefast meyjur mönnum.
Menn hallast enn til kvenna.

Heyrt í opnu húsi hjá Geðhjálp í Veltusundinu

Góðsemin og gamanmál
grassera hér stundum
lyftir tíðum leiðri sál
líf á vorum fundum.

Þegar tengist hendi hönd
á heimsins vegi
eru stundum bundin bönd
sem bresta eigi.

Skammdegisþunglyndi

Rætt við Andrés Magnússon um rannsóknir hans

Skammdegisþunglyndi er aðalverkefni Andrésar Magnússonar, læknis á rannsóknarstofu geðdeildar Landspítalans. Á fimmári í læknánáminu valdi hann sér það að ritgerð-arefni, hafði þá heyr um meðferð við skammdegisþunglyndi með ljósum. Síðar, þegar Andrés var orðinn kandídat, hélt hann erindi um þetta áhugamál sitt fyrir lyflækna á Landspítalanum.

Undirtektirnar urðu Andréi til enn frekari hvatningar, svo hann lagði leið sína til þess manns, sem verið hefur í fararbroddi á þessu sviði, Normans E. Rosenthal, geðlæknis við The National Institute of Health í Bandaríkjunum.

„Þannig komst ég í samband og samvinnu við Rosenthal og fleiri starfsmenn stofnunarinnar,“ sagði Andrés. Þegar heim kom var ég síðan ráðinn við Landspítalann til þess að rannsaka skammdegisþunglyndi.

Þetta er ákveðin tegund þunglyndis, sem erlendis hefur hlotið nafnið Seasonal affective disorder, skammstafað SAD.

Það sem er mest einkennandi, er að menn verða þunglyndir á veturna, en þessu léttir svo á sumrin; hverfur í sól og birtu. Lika má geta þess, að í staðinn fyrir að missa matarlyst í skammdegisþunglyndinu, eins og vill fylgja öðrum tegundum þunglyndis, þá fitna þessir sjúklingar á veturna um nokkur kiló.

Ákveðin tegund þunglyndis

Í venjulegu þunglyndi á fólk einnig yfirleitt erfitt með svefn; sefur minna og vaknar fyrr á morgnana. En þeir, sem eru með skammdegisþunglyndi,

sofa miklu meira á þunglyndistíma-bilum sínum. Ég vil ítreka að skammdegisþunglyndi er ákveðin tegund þunglyndis. Þetta þýðir ekki það að þunglyndi sé mest í skammdeginu. Gamla, góða þunglyndið okkar, sem við þekkjum og er algengasta tegundin, það er yfirleitt verst á vorin. Enda er sjálfsvígstíðin yfirleitt hæst á vorin.

En þess má geta, að talið er að skammdegisþunglyndi sé sjaldan það svæsið að til sjálfsvígs leiði. Rétt er samt að taka fram, að ekki var byrjað að vinna verulega að rannsóknum á þessum sjúkdómi fyrr en á þessum áratug. Þannig er ennþá mikill skortur á upplýsingum.

Þegar ég hóf þetta starf mitt á rannsóknarstofu geðdeildar Landspítalans, þá var mitt fyrsta verk að þýða spurningalistu og senda til úrtakshóps af þjóðskrá. Með listanum er hægt að áætla ýmislegt, meðal annars tíðni skammdegisþunglyndis á Íslandi; hve margir eru verulega þjádir af því; hversu margir fá þessi einkenni, en vægari, og hve margir finna fyrir breytingum á sér á þessum árstíma að því marki, að þeim finnst það vera vandamál.

Þrjú stig

Segja má að skammdegisþunglyndi megi skipta í þrjú stig: svæsið skammdegisþunglyndi, vægt skammdegisþunglyndi, og síðan er vægasta stigið, sem við köllum ekki einu sinni skammdegisþunglyndi, heldur fyllir þann hóp einungis fólk, sem segist finna fyrir breytingum á sér með árstíðum að því marki að um vandamál sé að ræða. Þar við krossar um það bil

fjórðungur þjóðarinnar. Síðan kemur að næstu spurningu á listanum, þar sem spurt er hvort þetta sé vægt, verulegt, eða svæsið vandamál. Þá telja langflestir að þetta sé vægt vandamál.

Erlendis hefur komið í ljós að mun fleiri konur gefa sig fram, þegar auglýst er eftir þátttakendum í svona rannsókn, en fari maður út á meðal fólksins og spryji skipulega þá virðist þetta vera jafnalgengt hjá karlmönnum og konum. Það er bara eins og kvenfólk sé duglegra að svara svona tímaritsgreinum, þar sem auglýst er eftir þátttöku í meðferð.

Í könnun okkar hér á Íslandi kom fram að skammdegisþunglyndi er algengara hjá ungu fólk í heldur en fullorðnu. Margir fullorðnir segjast samt hafa þolað skammdegið svo vel hérla í eina tíð, en það hafi orðið erfiðara með árunum. En þetta fáum við ekki út úr dæminu, þegar við sendum út spurningalistann.

Ljósameðferð

Skammdegisþunglyndi læknum við síðan með ljósameðferð; reynum að láta fólk fá mikla birtu í augun einhverja klukkutíma á dag.

Að ég best veit, þá hefur enn ekki verið birt neitt um ljósameðferð við skammdegisþunglyndi á Norðurlöndum. Mér er þó kunnugt um að þessi meðferð er notuð í Árósum, og í Tromsö fer fram vísindaleg rannsókn á þessu. Það sem annars hefur verið gert í þessu í Evrópu, hefur farið fram í Bretlandi og Sviss. Mest hefur verið unnið að þessum rannsóknunum hjá NIH, The National Institute of Health í Bandaríkjum,



Andrés Magnússon.

Ljósm. Jón Frosti Tómasson

einnig við Columbia-háskólann í New York, svo og í New Haven og Alaska. Svo hefur þetta jafnframt aðeins verið rannsakað hinu megin á hnettimum, í Ástralíu. Það var samt mjög lítil rannsókn. Mest hefur verið unnið í þessu kringum fertugasta breiddarbaug.

Í sambandi við hvernig ljósameðferðin fer fram, þá vil ég geta þess, að ljósið í svokölluðum ljósabekkjum er hannað fyrir húðina en ekki augun. Í því eru bylgulengdir, sem eru skaðlegar fyrir augun, og ekki má horfa í það ljós. Svo ég ætla eindregið að vona að enginn misskilji þetta þannig að skammdegisþunglyndi megi lækna með því að fara í ljósabekk.

Hjá NIH gerðu þeir tilraunir til þess að athuga hvort að gagni kæmi að ljósið kæmi á húðina. Svo reyndist ekki vera. Ljósið þarf að koma í augun.

Lækning án lyfja

Fólk í meðferð við skammdegisþunglyndi hjá okkur situr fyrir framan kassa, sem í eru sex sterkar flúorperur. Nauðsynlegt er að sitja nálægt þessum kassa til þess að ná miklum ljósastyrk. Hugsanlega skiptir litrófið einhverju máli, en það er alla vega mikilvægast að ljósstyrkurinn sé mikill.

Sennilega þarf ekki neinar sérstakar perur. Líklega er í lagi að fara út í búð og kaupa þar venjulegar perur á viðráðanlegu verði. Annars er einmitt núna verið að vinna að rannsóknnum á áhrifum mismunandi litrófs við NIH, svo niðurstöðurnar úr þeim ættu að geta svarað þessari spurningu á fullnægjandi hátt.

Nú er verið að hamast við að finna orsökina fyrir skammdegisþunglyndi, þ.e.a.s. hvað hefur farið úr-skeiðis í líkamanum. Um leið vil ég

skjóta því að, að hér erum við komin með ágætis „módel“ til þess að rannsaka þunglyndi almennt. Vegna þess að skammdegisþunglyndi læknum við á nokkrum dögum með ljósum án lyfjameðferðar, en venjulegum þunglyndissjúklingum eru gefin þunglyndislyf. Þau geta breytt svo mörgu í líkamanum að kannski er ekki fyllilega að marka allar blóðrannsóknir sem gerðar eru, þegar þunglyndið er horfið, vegna þess að áhrifa lyfjana gætir enn.

Bati á fæeinum dögum

Skammdegisþunglyndið læknum við með ljósum á tveim til fjórum dögum í 75% tilfella. Þótt ekki liggi fyrir hvað veldur þessum sjúkdómi þá eru ýmsar kenningar um það. Einn prófessorinn, sem mikið hefur rannsakað þetta, heldur því fram, að um sé að kenna brenglun á því, sem

Skammdegið

við getum kallað okkar innri klukku. Sumir þurfa meira ljós en aðrir til þess að stilla hana. Í skammdeginu fer klukka þessa fólks að ganga vitlaust. Það kallar hann „internal desynchronisation.“ Það þýðir að hinar mismunandi „rytmars“ í okkur eru ekki í takt, en með sterku ljósi er hægt að endurstilla klukkuna þannig að þeir fara að sveiflast með sömu tíðni.

Öðrum hefur samt ekki tekist að fá sömu niðurstöður með því að endurtaka tilraunir hans.

Lengi hefur verið vitað að ljós hemur framleiðslu hormónsins melatónín sem myndast í heilakönglinum. Það hefur mikið verið hugsað um melatónín í sambandi við þunglyndi, löngu áður en farið var að rannsaka skammdegisþunglyndi.

Í upphafi héldu menn að skammdegisþunglyndi stafaði af of miklu melatóníni. Seinni rannsóknir styðja það ekki.

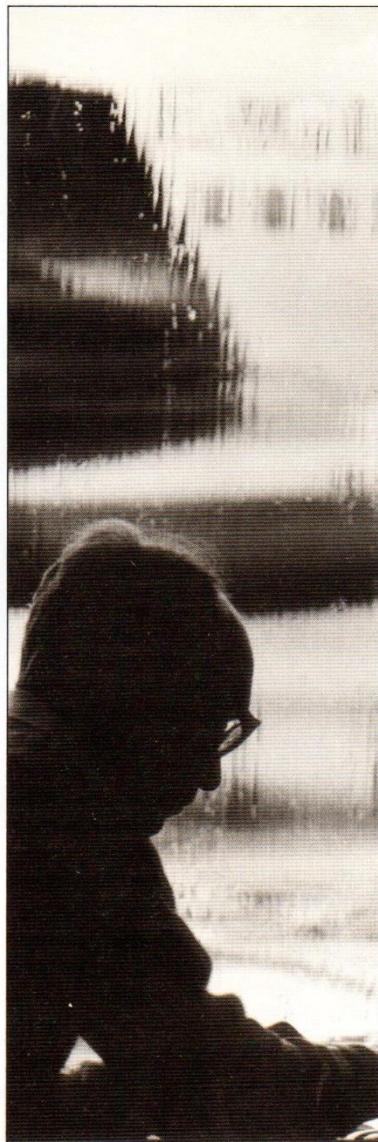
Orsaka leitað

Til dæmis verður fólk, sem hlotið hefur bata eftir ljósameðferð við skammdegisþunglyndi, ekki þunglynt aftur, þótt því sé gefið melatónín í töfluformi. Eins bætir það ekki skammdegisþunglyndi sjúklings þótt honum sé gefið efni, sem hindrar losun melatóníns, þannig virðist svarið ekki felast í þessu hormóni melatóníni, eins og áður var haldið.

Nú, menn hafa fundið vægar breytingar á öðrum hormónum, til dæmis skjaldkirtilshormónum, prólaními og fleiri hormónum, en ekkert ákveðið hefur komið út úr því. Reyndar má geta þess, að ein rannsókn hefur bent til þess að breytingar eigi sér stað í ónæmiskerfinu. Aðrir eiga eftir að staðfesta það.

Hér á Íslandi höfum við áhuga á að gefa nánari gaum að vissum efnum, sem ekki hafa verið mæld áður, og við ætlum að reyna að endurtaka fyrrnefnda mælingu á ónæmiskerfinu.

Til þess að við getum gert það vantar okkur fólk sem er með dæmi-



gerð einkenni skammdegisþunglyndis. Ég á við þá einstaklinga, sem verða verulega þunglyndir á veturna, ásamt því að borda meira og sofa meira, þó fólk, sem virkilega fer úr sambandi í skammdeginu, hættir jafnvel í vinnu eða skóla og einangrarsig. Ég vil gjarnan biðja slíkt fólk um að hafa samband við mig hér á Landspítalanum í síma 601721.

Nú vil ég ekki að fólk haldi að því beri að vera þunglynt eða niðurdregið á veturna. Þvert á móti finnst mörgum

skammdegið vera notalegur tími og þægilegt að sitja inni í hlýjum, vel lýstum híbýlum þegar úti er dimmt og kalt.

Ljósabox heim

Þeir sem eru með svæsið form af skammdegisþunglyndi fá að viðbættum áðurtoldum einkennum minni-máttarkennd, sjálfsásökun, og magnleysi. Þeim finnst þeir ekki geta byrjað að hugsa fyrr en seinni part dagsins og þurfa að sína sig áfram í vinnunni eða skólanum. Sem betur fer eru ekki margir með svona svæsið skammdegisþunglyndi.

Það er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir að hægt er að ráða bót á þessum kvilla á einfaldan og fljótvirkjan hátt. Sjúklingurinn situr fyrir framan sérstaklega útbúið ljósabox. Í því eru sex flúperur, þétt sáman. Fyrir aftan þær eru speglar og fyrir framan þær er dreifigler. Fyrir framan ljósaboxið situr sjúklingurinn síðan í eins metra fjarlægð, að minnsta kosti tuo tíma á dag, helst á morgnana.

Það má gera svo sem hvað sem er á meðan, lesa, gera handavinnu, horfa á sjónvarp eða hlusta á tónlist. Það er einungis nauðsynlegt að sitja fyrir framan boxið og líta í það við og við. Enga nauðsyn ber til að horfa stöðugt í það, þó er gott að gjóða augunum í ljósin annað slag. Áhrifanna fer að gæta eftir two til fjóra daga, en þau hverfa líka tveim til fjórum dögum eftir að hætt er að horfa í ljósin. Pessu þarf því að halda við allt skammdegið.

Við erum m.a. að vinna að tilraunum til þess að stytta tímann niður í 45 mín. á dag.

Á Landspítalanum erum við með svona ljósabox. Komin hingað til landsins eru þau ansi dýr. Þeir, sem við greinum með þessa tegund þunglyndis, fá boxið lánað heim án endurgjalds.“

Að lokum hvetjum við alla, sem telja sig þjást af skammdegisþunglyndi, til þess að hafa samband við Andrés Magnússon.

Franzisca Gunnarsdóttir



FÉLAGSPRENTSMÍÐJAN HF.

PRENTUN · STÍPLAÐGERD · UMBOÐAPAPIR
SPÍTALASTIG 10 V/ÖÐINSTORG · SÍMI 11640

