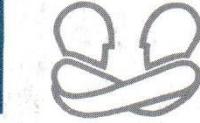


# Geðhjálp

1990

1



ÁFENGISNOTKUN • SVEFN OG SVEFNLEYS • ÁHRIFAMÁTTUR TÓNLISTAR • TÓNLIST MOZARTS • GUÐRÚN HALLDÓRSDÓTTIR SEGIR SÍNA SKOÐUN • PUNGLYNDISSJÚKLINGUR SEGIR SÍNA SÖGU • GILDI TILFINNINGADAGBÓKAR • PINGMENN SITJA FYRIR SVÖRUM • FULLORÐIN BÖRN ALKÓHÓLISTA

LANDSPÍTALINN  
Bókasafn

Dags.

7 MAY 1990





# Efnisyfirlit

**4** Áfengismisnotkun  
Ævar Arnason

**8** Svefn og svefnleysi  
Július Björnsson

**12** Áhrifamáttur tónlistar  
Valgerður Jónsdóttir

**15** Tónlist Mozarts  
Gunnar Kvaran

**16** Guðrún Halldórsdóttir  
Viðtal

**18** „Ágæti sjúklingur“  
Þunglyndissjúklingur segir frá

**20** Gildi Tilfinninga-dagbókar  
Hope Knútson

**23** Þingmenn svara spurningum um geðheilbrigðismál

**26** Börn alkóhólista  
Fullorðið barn alkóhólista skrifar

**28** Hugleiðingar félagsmanna  
Sigrún B. Friðfinnsdóttir og Leifur Jóelsson

## Hugleiðing ritstjóra

Undirritaður hefur verið viðloðandi mál-efni tengd geðheilbrigði um nokkurra ára skeið og átt að þeim tíma ótalmög erindi inn á opinberar stofnanir sem sinna þessum málaflokki. Innan þessa kerfis rúmast ótrúlega mörg stöðuheitaþrep í landi með íbúatölu svipaða nokkrum breiðstrætum New York borgar. Innan sálfræðingastéttarinnar einnar, að öðrum starfsstéttum ólöstuðum, hef ég séð titla eins og t.a.m. forstöðusálfræðingur deildarsálfræðingur og yfirsálfræðingur. Undirsálfræðing og aðstoðarsálfræðing, hef ég þó hvergi séð. Ég býst við að „fjaðra- og axlaskúfamenning“ þessi sé að mestu sprottin af launakjaftaði. Verra þykir mér þó að viðvera og ábyrgð þeirra hæst settu virðist minnka í röngu hlutfalli við stöðuheitið og staðsetningu þeirra á loftvog launasúlunnar. Þetta þykir mér meira áberandi eftir því sem stofnanirnar eru sterri. Parkinsons lögmálið (stofnanakrabba mein) virðist eiga þar sérstaklega við. Parkinsonslögmálið lýsir sér kannski helst í því

að æ fleiri starfsmenn hljóta ráðningu til að sinna innri málefnum stofnunarinnar. Þetta gildir yfir margar stofnanir og félagasamtök að AA samtökunum einum hugsanlega undanskildum. Allmargir eru þeir einstaklingar sem veita forstöðu geðdeildum og tengdum stofnunum sem jafnframt reka einkalækninga- og sálfræðistofur útum borg og bý. Án þessara stofna myndi almenningur allur hafa minna val og róður þess opinbera þyngjast að mun. Hvernig þessir menn geta haldið dampi gagnvart tveim húsbendum eða fleiri í senn, sem er aðáunarvert og ofurmannlegt. Ég minnist eigin reynslu er það varð daglegt hlutskipti mitt um skeið að sinna nærfelt tvöfaldri vinnu, ætið hallaði á annan, stundum báða!

Er ekki hægt að hætta þessum skolla-lik, leiðréttu laun starfsfólks heilbrigðisstofnana, en gera í staðinn mun meiri kröfur til þeirra.

Gísli Theódórsson.

## Geðhjálp 1 tbl. 5. árg. 1990

**Útgefandi:** Geðhjálp, samtök fólks með geðræn vandamál, aðstandenda þeirra og velunnara.

**Aðsetur:** Veltusund 3b, 101 Reykjavík. Sími 25990.

**Ritstjóri:** Gísli Theodórsson sími 17367.

**Ritnefnd:** Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Helgi Seljan, Hope Knútsson, Jóhanna Práinsdóttir og Már Viðar Másson.

**Viðtöl:** Gísli Theódórsson.

**Handrita og prófarkalestur:** Hildur Finnsdóttir.

**Útlit og val mynda:** Gísli Theodórsson.

**Ljósmynd forsiðu og myndsköpun:** Guðmundur S. Viðarsson ofl.

**Myndskreytingar:** Guðmundur Björgvinsson, Guðjón Ketilsson.

**Vatnslitamýnd á baksíðu:** Gerald Much.

**Setning og tölvuumbrot:** Hermann Sverrisson.

**Greining mynda:** Myndamót og Litsjá.

**Filmuvinnnaþ prentun:** Libris, Tunguhálsi 5.

**Bókband:** Bindagerðin.

**Hönnun kápu:** Fanney Valgarðsdóttir.

**Ráðgjöf:** Jónas Ragnarsson.

**Tölvuvinnsla:** Félagabjónustan.

**Upplag 4200. Útgáfutíðni:** Tvisvar á ári.

**Blaðið þakkar eftirtöldum einstaklingum aðstoð við gerð blaðsins:**  
Karli Óskarssyni, Önnu Valgarðsdóttur, Sigrún B. Friðfinnsdóttur, Matthíasi Pálmasyni, Pétri Þorsteinsdóttir, Bryndísi Friðbjófsdóttur, Guðmundi S. Viðarssyni, Frostfilm og Ágústi Ola Óskarssyni.

# Áfengismisnotkun

Sjúkdómur eða ávani?  
Meðferð – bindindi eða stjórн?

*Síðastliðna tvo áratugi hefur átt sér stað stöðugt vaxandi umræða og gagnrýni á hinn hefðbundna sjúkdómskilning sem lagður var í upphafi til grundvallar áfengismisnotkunar. Í kjölfarið á þessari umræðu hafa einnig komið vangaveltur um meðferð og meðferðarmarkmið fyrir áfengismisnotendur. En áhrifa þessa umróts í áfengismálum hefur einhverra hluta vegna gætt litt hér á landi,*

Í stuttu máli má segja að umræðan hafi snúist um sanneiksgildi sjúkdómshugtaksins og í því samhengi hefur verið sett spurningarmerki við ævilangt bindindi sem hið eina mögulega meðferðarmarkmið við áfengismisnotkun. P.e.a.s. menn hafa velt fyrir sér og reynt að kanna hvort mögulegt sé fyrir áfengismisnotanda að þjálfa sig í að ná betri stjórn á sinni neyslu. Þær rannsóknir sem gerðar hafa verið varðandi stjórn á áfengisneysslum (hófsemispjálfun) gefa vísbendingu um að sem meðferðarmarkmið sé hófleg neysla mögulegur valkostur samhlíða bindindi. Þessum málum er háttá á þann veg í dag, að spurt er, fyrir hvaða misnotendur er hófsemispjálfun raunhæfari og árangursrkari valkostur heldur en ævilangt bindindi og svo á hinn bóginn fyrir hverja er bindindi heppilegra.

Ég mun hér á eftir leitast við að gera þessari umræðu skil í stórum dráttum. En fyrst er að skoða hvað felst í því ráðandi viðhorfi að líta á áfengismisnotkun sem sjúkdóm.

## Sjúkdóms hugtakið

Sú staðhæfing að áfengismisnotkun sé sjúkdómur með afmarkaða og áþekka framvindu og aðrir líkamlegir sjúkdómar

náði í upphafi einkum útbreiðslu í Bandaríkjum samfara þróun AA-samtakanna (stofnuð '39). Þar komu einnig til sögu þær tilgátur sem læknirinn Morton Jellinek birti í skrifum sínum og byggðar voru á könnun á áfengisneysslum meðlima í AA-samtökunum. Hugmyndir Jellineks voru ekki byggðar á raunvísindalegum athugunum heldur settar fram sem vinnutilgátar og ekki meinung hans að þær væru teknar sem óvefengjanleg sannindi eins og reyndin varð.

Þessar tilgátur Jellineks eða hinn hefðbundni sjúkdómskilningur gengur í sem stystu máli út á það að til sé afmarkað fyrirbæri sem greina megi sem áfengissýki (alkóhólisma). Alkóhólistar þroa smám saman með sér aukið þol, fráhvarfs-einkenni, knýjandi þörf og að lokum algert „stjórnleysi“ eða „tap á stjórn“ varðandi drykkju sína. Áfengissýki er stigvaxandi, ólæknandi og óafturkallanlegt ástand. Áfengissýki er aðeins kleift að halda í skefjum með algeru ævilöngu bindindi („einu sinni alkóhólisti, ávallt alkóhólisti“).

Reyndar notaði Jellinek einnig aðra og mun viðari skilgreiningu á „áfengissýki“, þ.e. sú drykkja sem leiðir til vandamála hjá einstaklingnum eða umhverfi hans. Samkvæmt þessari skilgreiningu er

ekki litið á alkóhólisma sem sjúkdóm heldur eru það félagslegar og raunverulegar afleiðingar drykkunnar sem skipta máli.

Frá félagslegu og mannúðlegu sjónarmiði hafði sjúkdóms hugmyndin jákvæð áhrif í þá átt að breyta almennri afstöðu úr fordæmingu í aðhlynningu og meðferð. Skilgreining á áfengisofneysslum sem sjúkdómsástandi var reyndar ekki neitt einangrað fyrirbæri því ýmsar aðrar atferlis-truflanir fengu svipaða endurtílkun sem án efa leiddi til aukinnar samúðar og mannúðlegri meðferðar.

## Gagnrýni á sjúkdóms hugtakið

Í stuttu máli er fræðileg gagnrýni á áfengissýkishugtakið einkum af tvennum toga. Í fyrsta lagi er það að ýmsar forsendur fyrir hinu hefðbundna sjúkdóms-hugtaki eru ekki í samræmi við síðari tíma rannsóknir og í öðru lagi hefur verið bent á rökræna veikleika varðandi þær skilgreiningar og röksemdafærslur sem sjúkdóms hugmyndin hvílir á.

Tilgátan um „stjórnleysi/tap á stjórn“ hefur verið mikil í sviðsljósi en „tap á stjórn“ er hinn afgerandi mælikvarði á áfengissýki samkvæmt hinni hefðbundnu sjúkdómsmynd. Gert er ráð fyrir ákvæðnu líkamlegu gangverki á bak við stjórnleysið, þ.e. að einn lítill skammtur af áfengi (fyrsta glasið) setji af stað keðju-viðbragð sem neytandinn upplifi sem óviðráðanlega líkamlega fíkn í meira áfengi.

Rannsóknir á þessu atriði sýna að þetta er ekki svona einfalt því í ljós hefur komið að getan til að drekka með stjórn ákvarðast í miklum mæli af hugrænum og um-



Ævar Árnason,  
deildarsálfraðingur  
Geðdeild Landspítala,  
Vimuefnaskor, deild 16  
að Vífilsstöðum.

hverfislegum þáttum. Stjórnleysi er sem sagt ekki eitthvert náttúrolögumál.

Pessa gagnrýni – og einkum hvað varðar hugtakið „stjórnleysi“ – má ekki misskilja sem svo að tap á stjórn sé málínu óviðkomandi. Misnotandi sem er að drekka sér til skaða og barmar sér yfir því hefur í vissum skilningi tapað stjórn á sinni áfengisneyslu. Hann virðist óska þess að drekka á annan hátt en einhverra hluta vegna finnst honum hann vera ófær um að geta það. Pessi skerta stjórn á drykkjuhegðun er auðvitað kjarni málsins í misnotkun á áfengi.

### Ný sjónarmið

Pekking okkar á áfengismisnotkun hefur vaxið verulega frá því að sjúkdóms-hugtakið festist í sessi og er þess eðlis að hún verður ekki felld undir einn skyringarramma. Meirihluti fræðimanna á áfengissviðinu hallast að fjölpáttu skilningsmáta þar sem áfengisfíkn eða misnotkun er viðhaldið af flóknu samspili líffræðilegra, sálfræðilegra og félagslegra áhrifaþáttu.

Það er einkum á svíði atferlisvisinda sem þekking og skilningur á misnotkun hefur vaxið verulega á síðari árum. Í ljós hefur komið að námsferli skipa afar þýðingarmikinn sess í tilurð og viðhaldi fíknihetegðunar. Á þeim grundvelli er misnotkun eða fíknihetegðun talin felast í námi á óheppilegu atferlismynstri, þ.e. misnotkun er í sama flokki og slæmar venjur sem maður tileinkar sér, hvort sem um er að ræða drykkju, reykingar, ofát, spila-fíkn, eiturlýfjaneyslu eða einhverja aðra læða ósiði. Hvort sem neyslan er mikil eða lítil eða einhvers staðar þar á milli er hún talin stjórnast af svipuðum náms-ferlum og á þann hátt er ekki um það að ræða að hægt sé að fara yfir einhverja ósýnilega markalínu sem skilur á milli stjórnar og stjórnleysis í þessu efni því öll drykkja er alltaf undir stjórn þeirra ferla sem stjórn hegðun almennt.

Eins og með yfirlærðar venjur og atferli almennt er hægt að hafa áhrif á og móta fíknihetegðun á sams konar hátt.

Með þessum skilningi er þó ekki verið að segja að misnotkun geti ekki haft nei-kvæðar lískamlegar afleiðingar. Heldur er það þvert á móti ljóst að misnotkun getur



og leiðir oft til sjúkdóma (t.d. skorpulifrar hjá drykkjumönnum, lungnakrabba hjá reykingamönnum o.s.frv). Sú staðreynd að langvarandi misnotkun geti endað með sjúkdómi gefur hins vegar ekki endilega í skyn að misnotkunin sem slík sé sjúkdómur eða að einhver lífeðlisleg trulun sé þar á bak við. Er til dæmis í þessu samhengi hægt að líta á tóbaksreykingar sem sjúkdóm í sjálfa sér? Fróðlegt er að sprýra sömu spurningar um áfengisneyslu.

### Meðferð:stjórn eða bindindi?

Samkvæmt hinni hefðbundnu sjúkdómsskoðun sem hér hefur verið lýst hefur ekki annað meðferðarmarkmið við áfengisvanda komið til greina heldur en algert bindindi. Jafnframt hefur verið litið svo á að viðleitni til að stjórnna eða tempra neysluna væri með öllu óhugsandi.

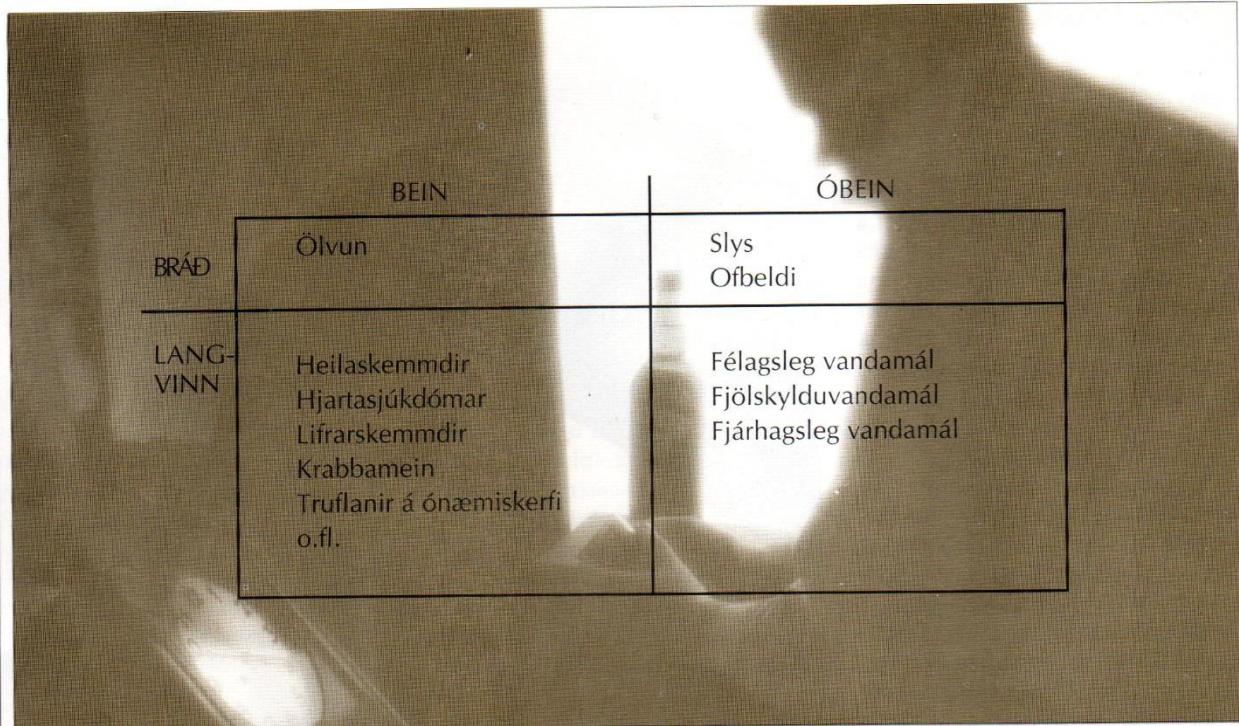
Miklar deilur hafa verið meðal fræðimanna á áfengissviðinu um stjórn á neyslu sem meðferðarmarkmið fyrir áfengismisnotdur. Fyrir utan mismunandi sjónarmið á því hvert sé besta markmiðið í áfengismeðferð (bindindi vs. stjórn) hefur ýmis konar misskilnings og hugtaka-

ruglings einnig gætt í umræðunni. Í hita þessara deilna hafa menn oft misst sjónar á þýðingarmeira atriði, þ.e. að finna bestu aðferðina eða aðferðirnar til að breyta drykkjuhegðun.

**Stjórn:** Það sem felst í hugtakinu stjórn á drykkju eða hófsemispjálfun er einfaldlega að kenna viðkomandi sjálf-stjórnarfærni til að temptra ofneyslu (drekka minna). Markmið í slíkri þjálfun geta verið:

- drekka sjaldnar en jafn mikið í hvert skipti
- drekka jafn oft en minna í hvert skipti
- drekka sjaldnar og minna í sérhvert sinn
- bindindi í styttri eða lengri tíma

Rannsóknir benda til að hófsemispjálfun sé, miðað við bindindi, raunhæft markmið sem fyrirbyggjandi fhlutun fyrir þá sem eiga á hættu að þróa með sér alvarlegt áfengisvandamál ef ekki er gripið í taumana. Möguleikinn á að temptra neysluna minnkar eftir því sem einstaklingurinn verður meira lískamlega háður áfengi, þ.e. eftir því sem áfengisfíknin vex verður



bindindi í vaxandi mæli raunhæfara markmið.

Með því að bjóða upp á áfengismeðferð með hófsemispjálfun sem markmið má ná til ákveðins áhættuhóps sem ella myndi þróa með sér alvarlegt áfengisheilsuvandamál.

Vitað er að hópur þeirra sem geta talist með alvarleg áfengisvandamál („alkohólistar“/fíknir misnotendur) er aðeins ábyrgur fyrir litlum hluta af áfengistengdum vandamálum í samfélagit. Flest vandamálin tengjast drykkju hins „venjulega“ áfengis (mis)notanda.

Pessi hópur þyrti ekki á dýrri innlögn á meðferðarstofnun að halda heldur gæti hann nýtt sér skammtíma göngudeildarþjónustu og þannig mætti spara peninga í heilbrigðisgeranum. Ennfremur er það ljóst að margir í þessum hópi veigra sér við að leggjast inn á stofnun í lengri tíma og einnig við að samþykka bindindi sem meðferðarmarkmið.

Allflest meðferðartilboð hér á landi miðast við einstaklinga sem eiga við verulega stórt áfengisvandamál að striða, þ.e.a.s. það er gert ráð fyrir nokkura vikna dvöl á meðferðarstofnun og ævi-

löngu bindindi sem markmiði. Hæpið er að slíkt meðferðartilboð sé raunhæft markmið fyrir þá sem eru með minni háttar áfengisvandamál.

Alþjóða heilbrigðisstofnunin (WHO) – sem stefnir markvisst að því að draga úr áfengisneyslu – hefur undanfarin ár verið að rannsaka meðferðarskipulag fyrir einstaklinga með „léttari“ áfengisvandamál með hófneyslu sem markmið. Þar sem engin vissa er fyrir því að fjögurra til sex vikna innlagning á meðferðarstofnun sé árangursríkari en ódýrari göngudeildarmeðferð er eðlilegt að spyrra – á tínum sparnaðar í heilbrigðiskerfinu samfara vaxandi áfengisneyslu í samfélagini – hvers konar meðferð við áfengismisnotun virkar best með sem minnstum tilkostnaði?

Afleiðingar áfengisneyslu geta verið mismunandi: Bráð og bein vandamál tengjast efnafraðilegum eituráhrifum áfengis. Bráð og óbein áhrif eru afleiðing af skertri hegðunarfærni ásamt auknum glannaskap. Langvinnir og beinir skaðar staða af eitrunaráhrifum áfengis sem auka hættu á fjölda sjúkdóma ef þess er neytt í vissu magni til lengri tíma í senn. Lang-

vinn, óbein vandamál eru afleiðingar af því að drekka á röngum tínum, við rangar aðstæður eða af röngum ástæðum sem leiða til skaða á tengslum einstaklingsins við umhverfi sitt.

### Heimildir.

Duckert, F. (1989) „Controlled Drinking“ - A Complicated and Contradictory Field, í: Perspectives on Controlled Drinking. Nad-Publication no. 17, Hakapaino Oy, Helsinki.

Heather, N. & Robertson, I. (1983) Controlled Drinking, Methuen, London.

Jellinek, E.M. (1960) The Disease Concept of Alcoholism, College and University Press, New Haven.

Lindström, L. (1986) Val av behandling för alkoholism, Liber Forlag, Malmö.

Löfgren, B. & N-Löfgren, I. (1980) Alkohol - rus, misbruk, behandling, Bokförlaget Prisma, Stockholm.

Marlatt, G.A. (1987) Research and Political Realities: What the Next Twenty Years Hold for Behaviorists in the Alcohol Field, Adv. Behav. Res. Tehr., Vol. 9, pp. 165-171.

Marlatt, G.A. & Gordon, J.R. (1987) Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors, The Guilford Press, New York.

## Leikur að orðum

Á ódáinsvöllum orðanna  
uni ég mér.  
Raða saman brotum  
og úr verða  
heilar setningar.

Setningar sem geta  
glatt  
setningar sem geta  
sært  
setningar um allt  
milli  
himins og jarðar.

Púsluspil lífsins  
byggist á  
niðurröðun  
orða.  
Forgangsröðun  
byggist á  
skynsemi  
tilfinningum og  
tilviljunum.

Ef ég ætti  
stóran, stóran  
poka  
fullan af góðum  
orðum  
myndi ég  
búa til  
betri heim.

Sigrún Bára

## Til pílts

Þú sveinninn minn sanni,  
senn verður að manni.  
Glaður og góður í lund,  
gleymdu mér um stund.

Elísabet

Ætli grói blóm á öllum leiðum?  
Rósir munu til að troða fótum,  
en lengst í fjarska lít ég bláa blómið,  
sem mun þó aðeins vera einhver planta.  
En hvernig fæ ég notið yls og sólar,  
ef ætíð verð ég falinn bak við skuggann,  
falinn bak við skugga eigin sálar,  
sálar sem á mörkum draums og vöku,  
reiðar líkt og Hadesar í heimi  
ella bara niður Laugaveginn?

Máske þar að björgunin míni bíði,  
í Bankastræti neðst til hægri handar.

Olav

## Töfraloginn

Töfralogann leggur  
frá hjartans glóðum  
þar sem lárvíður guðanna grær  
á heiðu vori  
í keri sem geymir kalda ösku  
þinna vona.

Hefur þú, bjarti svanur,  
komið á veruleikans auðu strönd,  
þar sem englanir dansa  
á þrotlausum vegi?

Gamalt furutré kemur  
til móts við þig í draumi  
umkringt eitraðra ljósa mergð.

Eilíf er þagnarnótt.

Fiðluleikarar allra landa  
mokum sandi yfir smáborgarann,  
sem gælir við pyngju sína í laumi,  
þvalar greinakrækjur kreppast um  
sverð.

Pálmi Örn

## Taktu flugið

Margur dettur,  
er felldur,  
er forsmáður,  
er vegvilltur  
og vinalaus.  
En snúðu við  
og fljúgðu frjáls.  
Settu þér mark,  
mót sól og mána.  
Pótt aðrir trú ei,  
ertu samt  
hinn eini  
sanni Ljúfi.

Mannfreð

Mig langar til að  
tala við þig  
um ástina  
sem ég vil  
að þú reynir  
að sjá.  
Áttu eftir að  
skilja við mig?  
Í sátt við  
sjálfa þig.  
Og ná tökum  
á lífi þínu.

Kári

## Lófaklapp regndropanna

Hann flytur kvöldinu fyrirlestur um skordýr,  
og segir regninu sögu af flugu,  
sem dó.  
Og manninum sem hafði hana  
samt, í höfðinu allt sitt líf ...

Hann lýkur sögunni og hlustar,  
hlustar á lófatak regndropanna  
á malbikinu og á gangstéttarhellunum,  
uns vindurinn kemur með nöttina  
úr austri  
og senutjöldin falla.

Jón

## Pokan

Einmana sál sefur,  
sársauki gleymist.  
Þoka læðist í leyni,  
lætur margt hyljast.  
Vona að bætist allt  
böl sem dagurinn geymir.  
Sætleiki í svefninum leynir.

Já, þoka í huga og sinni,  
þoka úti fyrir og inni,  
þoka í lífsins farveg.  
Þoka mun hylja galla,  
sem lífið veitti.

Munda Pálín

Ég á mér  
heillandi leyndarmál  
sem kærkomíð  
er í lund minni  
hverja stund.

Það heimsótti mig  
í sumar  
sem leið.

Það bjargaði  
mér  
frá óttanum  
við sporið.

Hvert andartak  
sem ég hugsa  
til þín  
gerist nótin  
björt.

Í huga mínum.

Águst Óli

# Um svefn og svefnleysi

*Eins og allir vita, er svefn nauðsynlegur til þess að maðurinn geti starfað og lífað eðlilega. Margar skýringar eru til á því hvaða tilgangi svefninn þjóni, og mörg lærð rit hafa verið skrifuð um það efni, þó svo að ekki sé enn með öllu ljóst hver tilgangur svefnins er. En það er ekki aetlunin hér að fylla mjög fræðilega um svefn, heldur einungis að draga fram nokkur atriði sem aetla má að margir hafi gagn og gaman af að vita um svefn og svefnleysi.*

## Svefnmælingar

Í dag er mikið vitað um það hvernig eðlilegur svefn er. Hægt er að gera svokallaðar svefnmælingar sem eru skráningaryfiralla nóttna, á heilarafriti (EEG), augnrafriti (EOG) og vöðvarafrifti (EMG). Með því að fylgjast með þessum þrem grunnmælingum, er hægt að segja til um það á hvaða svefnstigi einstaklingur er hverju sinni, og það hvort svefninn virðist eðlilegur eða ekki. Vitað er að ákveðin hlutföll af hverju svefnstigi eru til staðar hjá eðlilegum manni og hafa menn fundið röskun á þessu eðlilega mynstri þegar um ákveðna svefnkvilla er að ræða.

## Flokkun svefnvandamála

Svefnvandamálum er venjulega skipt í fjóra aðalflokka, svefnleysi, ofsyju, truflanir á svefnmynstri og að síðustu ýmsa aðra galla á svefni, svefnstigum eða vökuástandi. Prjá síðustu flokkana verður ekki fjallað um hér, en svefnleysið skoðað nokkuð nánar.

## Svefnleysi er venjulega skipt í nokkra flokka, sbr. eftirfarandi:

1. Sállífeðlislegt svefnleysi.
2. Svefnleysi í tengslum við ýmis geðræn vandkvæði.
3. Svefnleysi tengt notkun lyfja og ásfengis.
4. Svefnleysi tengt öndunartruflunum í svefni.
5. Svefnleysi tengt krömpum, sérstaklega í fótum.
6. Svefnleysi tengt öðrum læknisfræðilegum og/ða umhverfisástæðum.
7. Svefnleysi frá barnsaldri.
8. Annað.
9. Svefnleysi án hlutlægra einkenna.

Flestir þessar tegundir svefnleysis eiga sér orsakir í ákveðnu ástandi eða sjúkdómum, svo sem ýmsum geðrænum eða líkamlegum einkennum og sjúkdónum. Það eru einkum tegundir númer 1 og númer 9, sem menn eiga fáar skýringar á, en hallast einkum að, að séu vegna mismunandi geðrænna vandamála.

Það sem kallað er svefnleysi án hlutlægra einkenna, er þegar einstaklingur upplifir að sofa annaðhvort illa eða of



Júlfus K. Björnsson  
starfar sem sálfræðingur við Rannsóknastofu  
Geðdeilda Landspítalans

litið, þegar svefnmælingar benda til þess að svefn hans sé eðlilegur. Þetta er ástand, sem er fyrir einstaklinginn mjög óþægilegt, þótt það virðist ekki vera beinlínis til skaða, eins og allt of líttill eða sundurslitinn svefn getur verið.

## Sállífeðlislegt svefnleysi

Það sem aftur á móti er kallað sállífeðlislegt svefnleysi, er sú tegund svefnleysis, sem venjulega er talið að stafi af einhverjum geðrænum orsökum, og oftast er álykt að um slíkt, vegna þess að líkamlegar eða aðrar orsakir finnast ekki. Sú greining útlokar þó alls ekki slíkar orsakir.

Pessari tegund svefnleysis, sem að öllum líkendum er sú algengasta, má skipta upp í skammvinnt og langvarandi svefnleysi. Oft er miðað við 3 vikur í því sambandi. Segja má að skammvinnt svefnleysi af þessu tagi sé í hæsta máta eðlilegt fyrirbæri, sérlega ef það tengist t.d. erfiðleikum sem upp koma í lífi einstaklingsins. Það er fyrst eftir að slíkt svefnleysi hefur staðið í langan tíma, að talað er um langvarandi svefnleysi og liðið á það sem alvarlegt vandamál. Enda er það þá venjulega farið að hafa áhrif á allt líf viðkomandi.

Þessum svefntruflunum má skipta í þrjá flokka, það að geta ekki sofnað að kvöldi til, geta ekki sofið þ.e. sundurslitinn svefn og það að vakna of snemma. Í sumum tilvikum þjáist fólk af aðeins einni þessara tegunda, en stundum er um að ræða blöndu af þessu öllu. Hugsanlega er hér um þrjár aðgreindar tegundir svefnleysis að ræða.



## Vítahringur

Þegar menn velta fyrir sér orsökum svefnleysis, er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að það sem í upphafi olli svefnleysinu, þarf ekki endilega að vera það sama og viðheldur því. Ef einstaklingur á t.d. mjög erfitt í vinnu sinni eða fjölskyldulífi, og sefur þess vegna illa, getur verið hætta á því að svefntruflanirnar haldi áfram eftir að erfiðleikunum lýkur. All flestir upplifa einhvern tíma á ævinni einhverjar svefntruflanir sem ganga yfir á tiltölulega skömmum tíma. En hjá sumum halda þessar svefntruflanir áfram eftir að aðsteðjandi erfiðleikum lýkur.

Einnig kemur það fyrir að engin nærtæk ástæða virðist vera fyrir svefnleysinu.

Því er það ljóst að ef svefntruflanir eiga sér stað, er alltaf ákveðin hætta á því að þær byrji, ef svo má segja, að lifa sínu eigin lífi, að einstaklingurinn komist inn í vitahring sem erfitt getur verið að rjúfa án utanaðkomandi aðstoðar, eða breytinga á lifnaðarháttum.

## Lýsing

Mynd 1 sýnir á mjög samandreginn hátt muninn á langvarandi og skammvinnu svefnleysi af geðrænum orsökum. Takið eftir að þegar um er að ræða langvinnt svefnleysi, þá er ýmiskonar streita komin til sögunnar, ásamt lærðum viðbrögðum sem viðhalda svefnleysinu.

Þessi lærðu viðbrögð eru bæði svokölluð innri og ytri skilyrðing. Sú innri vísar til þess að einstaklingur eigi t.d. erfitt með að sofna vegna þess að hann upplifi annahvort lískamlegar eða vitrænar truflanir þegar hann leggst til svefn, truflanir frá ýmist hugsunum eða lískamstarfsemi sem hann venjulega truflast ekki af. Þessu er lýst stuttlega á mynd 2. Hin svokallaða ytri skilyrðing er oftast þegar um er að ræða að einstaklingurinn byrjar smátt og smátt að tengja svefnferli því að vaka, verður t.d. glaðvakandi um leið og hann leggur höfuðið á koddann, eða þegar hann kemur inn í svefnherbergi sitt, en sefur t.d. ljómandi vel annarsstaðar en heima hjá sér.

## Hvaðertilráða?

Pað verður að segjast eins og er, að í dag eru engar „patent“ lausnir til, sem hjálpa öllum þeim sem eiga við langvarandi svefnleysi að stríða. Kannski er það vegna þess að svefnleysið er ekki eins hjá neinum tveim einstaklingum, og auðvitað er það einnig vegna þess að vitneskja um svefnleysi er ekki náðar nærrí nágu góð.

Pað er því ljóst að í hverju og einu tilviki verður að „skraddarasauma“ þá aðstoð sem veitt er. Pað er þó bót í málí, að með því að hafa nokkrar almennar reglur í heiðri, má komast fyrir mörg af þeim svefnvandamálum sem fólk stríðir við. Mynd 3 inniheldur nokkur af þeim heilræðum sem geta bætt svefn margra. Með því að lifa reglubundnu lífi og fara eftir þessum grundvallarreglum, ættu flestir að geta bætt svefn sinn að einhverju leyti.

Ef slík einföld heilræði gagna ekki, er nauðsynlegt að leita sér aðstoðar sérfraðinga, sem þá meta hvort þörf er á fullkominni næturannsókn til þess að rannsaka

## Tíu reglur fyrir betri svefn

- Sofðu eins mikið og nauðsynlegt er til þess að þér lífi vel næsta dag, en ekki meira. Stuttur tími í rúminu lítur út fyrir að vera tengdur góðum svefn, en langur tími virðist tengdur lélegum og trufluðum svefn.
- Reglulegur fótaferðartími styrkir dægursveiflur og leiðir að lokum til reglubundinna sofnunar.
- Dagleg líkamleg áreynsla, yfir langan tíma, leiðir til dýpri svefn, en óreglulegar æfingar hafa engin áhrif á svefninn nótina eftir.
- Hávaði sem er sjaldgæfur (flugvélar) truflar svefn, jafnvel hjá þeim sem ekki vakna og ekki muna eftir honum daginn eftir.
- Jafnvel þótt of heitt svefnherbergi trufla svefn, þá er ekkert sem bendir til þess að of kalt herbergi bæti hann.
- Hungur truflar svefn. Létt máltið fyrir svefn (2 tímar) hjálpar mörgum til að sofna.
- Svefnlyf í hófi geta hjálpað, en langvarandi nötkun þeirra er að minnsta kosti árangurslaus og til skaða hjá mörgum.
- Kaffi á kvöldin truflar svefn, jafnvel hjá þeim sem halda öðru fram.
- Alkóhól getur hjálpað spenntum einstaklingum að sofna fljótt, en sá svefn sem fylgir í kjölfarið er sundurslitinn.
- Í stað þess að reyna aftur og aftur að sofna, þá hjálpar það að kveikja ljósið, fara fram úr og gera eitthvað allt annað en að reyna að sofna. Reyna aftur þegar manni finnst að það muni ganga.

SVEFNLEYSI	INNRI ÖRVUN		
Skammvinnt	Langvarandi	Líkamleg einkenni	Hugsanir
Bundið kringumstæðum Gerist af og til Bráð streita Tilfinningaleg áföll Snögg geðbrigði Tap eða hótun Ókunnuglegar kringumstæður Styttra en 3 vikur	Skilyrt svefnleysi/lært Neikvæð skilyrðing Vegna innri örvunar Langvarandi líkamleg spenna Kviði Langvarandi streita Sállifeðlisleg örvun	Hjartsláttur, óþægindi Trekkt skjálfatilfinning Öndunarerfiðleikar Spennir vöðvar Kuldatilfinning Magaþægindi, ógleði, brjóstsviði, upphemba Svití á höndum eða annars staðar Munnþurrkur	Áhyggjur af að sofna ekki Hugsanir um atburði dagsins Þunglyndar eða kvíðafullar hugsanir Áhyggjur af öðru en svefn Vera algerlega vakandi Geta ekki útilokað ákvæðnar hugsanir Hugsanir fara hrинг eftir hrинг Truflast af minnstu hljóðum eða þruski

svefn viðkomandi í smáatriðum.

Bæði hér á landi og erlendis eru nú í gangi rannsóknir á orsökum og meðferð svefnleysis, rannsóknir sem vonandi geta aukið vitneskju okkar um þetta fyrirbæri og aukið skilning okkar á bæði eðlilegum og ोðlilegum svefn og leitt til betri aðferða til þess að bæta svefn peirra sem eiga í erfiðleikum.

### Að lokum

Einn ágætur svefnrannsóknamaður líkti svefninum við mildan harðstjóra. Þá átti hann við, að til þess að geta lifað með slískum harðstjóra, yrði að fylgja þeim reglum sem hann setti, þótt hann leyfði að þær væru stöku sinnum brotnar. Ef brotin yrðu of alvarleg myndi hann hegna okkur harðlega. En hvað sem tautaði og raulaði yrðu allir, háir og lágir, að beygja sig fyrir honum, venjulega einu sinni á sólarhring.

Pótt okkur líki að jafnaði illa við harðstjóra, þá er svefnharðstjórin nauðsynlegur og æskilegur, og það er ólíklegt að honum verði steypt af stóli eða veldi hans minnkað. Því er betra að beygja sig undir hann og reyna í leiðinni að skilja hann aðeins betur. Pennan harðstjóra er aðeins hægt að sigra með því að fylgja þeim reglum sem hann setur.

Febrúar 1990

**Sjöund**

Tungl Jörð reikistjörnur  
sól Vetrarbraut  
stjörnuþokur  
Almættið.  
Sjöfaldur er geisli sköpunarinnar.  
Leifur

**Maður**

Líkami og sál  
kjarneðli og persónuleiki.  
Leifur

**Heimþrá**

Má syngja við Lille sommerfugl]

Yfir haf og hauður,  
hef ég söngsins óð.  
Lifnar aftur lífsins,  
ljúfust munarglöð.  
Sem á sólskinsvængjum,  
sigla ljóðin míin.  
Blærinn ber þau með sér,  
burtu heim til þín,  
yfir fjöllin há,  
yfir höfin blá,  
hverf ég heim til þín,  
hugarvængjum á.  
Unga ástin míin,  
aftur við mér skín.  
Vekur drauma og dýpstu þrá.  
Gunnar Ólafur

**Eilífðin og ég**

Eilífðin í mínum muna,  
mælist ekki hér á jörð.  
Í langnætti við ljósabruna,  
les ég mína bænagjörð.  
Gunnar Ólafur

**Von**

Undur hlýtt í hjarta verður mér  
er hugur um þar fer,  
að gæti jafnvel átt framtíð bjarta  
ef ekkert héðan út af ber  
og Guði þóknast að veita mér.  
Munda Pálín

**Nótt**

Bjarman leggur  
yfir húmgrænt lauf.

Fuglarnir  
sér á greinarnar tylltu.

Hrafninn  
með sín tinnusvört augu.

Myrknaðtið yfir mig kemur.  
Það er að koma hráfnsvört nótta.

Við glóðrauðan bjarman  
sefur svalan.

Í sænum yndisgrænum  
hrefnan veiðir sem dansmey.

Gul lauf  
hjá fjallstindum í snjó.

Það er að koma nótta.  
Óskar

**Ástin**

Ástin er mér allt í heimi,  
ekki merkir það að dreymi,  
heldur geng ég beina braut.  
Bíð þess ei að brestir grói,  
bíð þess ei að sinnið frói,  
óttast ei þótt þyngist þraut.

Leifur

Ástin ævina lengir,  
orku gefur og hvíld.  
Trauststu böndin tengir  
Tungan verður ei myld.

Leifur

Með orðum  
heyjum við baráttu  
gegn heimsku okkar.  
Með tölum  
og stærðum  
knýjum við fram  
sigur.  
Með rökum  
er leitað sátt.

Síðan kom pólitíkusinn  
og hóf heimskuna  
til skýja.

Heimir

Tryggð og ást.  
Hver er hún?  
Hina sáru einsemd  
getur hundurinn  
einn  
smyrsl á borið  
Mannfreð

**Minning**

Ég mun alla daga minnast þín  
sem eitt sinn meintir sannleikann til mínn.  
Þó líði árin þarfalaust um sinn  
þá mótar öldin skugga minn.

Er logar glatt um niðadimmar nætur  
eldur sá er neisti festi í rætur  
þá mótar þetta lífsins land  
lítríkt skuggaband.

Ívar

**Sjöund**

Tungl Jörð reikistjörnur  
sól Vetrarbraut  
stjörnuþokur  
Almættið.  
Sjöfaldur er geisli sköpunarinnar.  
Leifur

**Söknuður**

Dái blóm  
dreymir mig  
dvala ei í  
í vetrarhríð.

Krónum í ljósið lyfti ég hátt,  
kyssi ég rósablöðin brátt.

Pví ei hrekur stormur eða hríð  
hugsun bjarta og þrá til þín.

Munda Pálín

# Áhrifamáttur tónlistar

ein af frumþörfum mannsins

*Samhliða þróun í geðlæknisfræðum á síðustu árum hefur áhugi manna vaknað að kanna hlutverk óhefðbundinna meðferðarárræða sem hjálpartækja í meðferð geðrænna vanda-mála, og er mísíkþerapía eitt þeirra.*

Músíkþerapía í því formi, sem hinn tækniveddi heimur þekkir hana, á sér einungis um 50 ára sögu. En segja má að hún sé tuttugustu aldar afsprengi um 30.000 ára gamallar hefðar er hófst með seiðmönnum og töfralæknunum er notuðu músík til lækninga. Mannkynssagan er full af forvitnilegum frásögnum og heimildum um lækningamátt tónlistar, sem varpa ljósí á hugmyndir manna um tónlist og fjölbætt „þerapautískt“ hlutverk hennar í gegnum tíðina. Í grískum fræðum er talað um hinn guðdómlega uppruna tónlistar og til er fjöldinn allur af sögum í forngrískum bókmenntum er lýsa ótrúlegum og yfirmáttúrulegum mætti tónlistar. Apolló, Amphion og Orfeus eru nefndir höfundar tónlistar og var Apolló guð tónlistar og læknislistar. Hafði Apolló það hlutverk að auðvelda með líruleik og söng samstíltan þroska mannssárinna. Vanstíltmannleg hugsun, tilfinningar og vilji varð samstílt við líruleik og söng. Með tónlist læknaði Empedókles (490-430 f.Kr.) þunglyndi og brjálsemi, og Demókrítus (460-370 f.Kr.) mælti með tónlist ekki aðeins gegn plágum heldur einnig gegn bitum höggorma og annarra eitraðra skriðdýra. En þrátt fyrir yfirnáttúrulegar frásagnir má rekja í skrifum fornra menningarþjóða eins og Grikkja, Egypta, Persa, Hindúa og Kínverja, að þær virtu áhrifamátt tónlistar og nýttu sér sömu eðlisþætti tónlistar og notaðir eru

enn í dag í þerapautískum tilgangi.

Á endurreisnartímabilinu notuðu læknar músík í fyrirbyggjandi aðgerðum. Músík var álitin hafa jákvæð áhrif á tilfinningalífið, áhrif er styrktu móttöðuafl sjúklinga gegn plágum þeirra tíma. Maðurinn sjálfur var í öndvegi. Einstaklingshygga, „natúralismi“ og áhugi á fornmenningu báru vitni mannúðarstefnu er leiddi til nýrra viðhorfa í listum og vísindum. Vaxandi velsæld og virkara hugmyndaflug hélst á barokktímabilinu og birtist í kenningum um geðhrif eða tilfinningar, sem m.a. gegnsýrðu og breyttu hugmyndum manna um músík. Tónsmíð varð að geta lýst eða tjáð óliskar tilfinningarístað einnaráður. Hinnyjú innhverfu einkenni fólust í athugun á eigin hugsunum og tilfinningum. Þetta leiddi til notkunar áður óþekktra hraða- og styrkleikabreytinga í tónlist.

Músíkin var ekki lengur einungis skynáreiti, hún varð að fela í sér tjáningsarkraft sem gat gegnt því hlutverki að tjá margbrotnar tilfinningar upplýstrar kynslóðar.

Á 18. öldinni var ýmislegt ritað um hlutverk tónlistar í meðferð geðrænnu kvilla og sjúkdóma er tengdust taugakerfinu. Í skrifum sínum neituðu menn hindurvitnum og þjóðtrú liðinna tíma og

reyndu að nálgast efnið á hlutlægan hátt. Richard Brown (1729) notaði tónlist í meðferð geðhæðar, í myndunarveiki og geðlægðar. Hann eignaði ákveðnum hljóðfærum sérstaka krafta. Richard Brocklesby (1749) fjallaði um læknandi áhrif tónlistar fyrir flogaveika, þunglynda, geðveika og menn með óráði. Dr. Bourdelot frá París og David Campbell frá Edinborg (1772) notuðu tónlist í meðferð tauga- og heilasjúkdóma. Þeir mæltu m.a. með tónlist til að hægja eða örva blöðrásina í þeim tilgangi að minnka eða auka þrysting á heilann.

Tengsl tónlistar og læknislistar voru almennt vift á 19. öldinni og í upphafi þeirrar 20., en viðskilnaður á sér stað. Hann má rekja til framfara í raunvísindum. Tónlistin stóð höllum fæti þegar krafist var vísindalegra vinnubragða. Ritaðar heimildir um músíkþerapíu fjölluðu að-allega um óskilgreindan lækningakraft tónlistar. Fréttir af yfirnáttúrulegum lækningum birtust í dagblöðum og tímaritum en sjaldan í sérfræðiritum. Nærri alltaf var megin innihald pessara fréttu það, að tónlistin gæti náð til sjúklinga þegar allt annað brygðist. Sjaldan fylgdu lýsingar á því hvernig músíkþerapistinn nágaðist sjúklinginn eða hvernig tónlistinni var beitt. Í hugum raunvísindamanna þessa tíma var um hjátrú og hindurvitni að ræða. En tilraunastarfsemi er kannaði áhrif tónlistar var þó halddi áfram og rekja má upphaf hlutlægra kannana á áhrifum tónlistar á líkams- og hugarstarfsemi til þessa tíma. Könnuð voru áhrif tónlistar á m.a. blóðrennsli, blóðþrýsting, öndun, flutning taugaboða, þreytu, vöðvaspennu, taugaviðbrögð o.m.f. Þá voru einnig könnuð áhrif tónlistar á tilfinningar og hugarástand manna.



Valgerður Jónsdóttir lauk námi í músíkþerapíu frá The University of Kansas og The University of Texas Medical Branch. Rekur nú Tónstofu Valgerðar í samvinnu við Tónmenntaskóla Reykjavíkur.

LJÓSM. BJÖRN PÄLSSON

Tilkoma plötuspilarans í byrjun 20. aldar vakti áhuga manna á að nota tónlist á sjúkrahúsum. Tónlistin var afþreying að degi til, og svefnmeðal að kvöldlagi. Læknar notuðu plötuspilarann inni á skurðstofum, fyrst í stað sem einskonar sálfræðilega aðstoð, þ.e. til að draga úr spennu og hræðslu. Fljóttlega komust þeir hins vegar að því að um leið og sjúklingurinn róðist við hlustun á tónlist var auðveldara að deyfa hann og svæfa og jafnframft þurfti minna af lyfjum. Tónlist var því talin árangursríkt hjápartæki við staðdeyfingar. Með auknum rannsóknunum, aukinni beitingu tónlistar, betri hljómtækjum og fleiri rituðum heimildum, er lýstu notkun tónlistar á spítolum, jómst áhugi manna og náði til annarra deilda sjúkrahúsa. Frá endurhæfingardeildum bárust þau boð að tónlistariðkun væri gagnleg til að þjálfa liði og vöðva líkamans og að einnig væri hægt að þjálfa öndunarfærin með söng- og blástursæfingum. Tónlist var nýtt í tengslum við iðjuþjálfun, m.a. til að auka vöðvastyrk, hreyfanleika liðamóta, og samhæfing hreyfinga. Tónlist var einnig notuð skipulega í geðlækningum á þessum tíma. Hlutverk tónlistar í meðferð geðsjúkra var m.a. að vekja athygli þeirra, að stytta fólkí stundir, að hafa áhrif á skaplyndi manna, að örva ímyndunarafl og myndræna hugsun, að veita útrás innri spennu, að auðvelda tjáningu og að auka félagsvitund og samhygð. Reynslan studdi niðurstöður hlutlægra kannana sem gerðar höfðu verið, og leiddu m.a. í ljós að hljóðfall og hrynjandi juku vöðvaspennu sem ósýjálfrott leitaði útrásar í hreyfingu sem aftur á móti gat losað sjúklinginn undan sjúklegu sinnuleysi og vakið hann til meðvitundar um umhverfi sitt. Tónlistin vakti hugarástand sem jómst meðvitund manna um eigið geðslag og tilfinningar. Tónlistin kveikti ímyndaðar eða raunverulegar minningar og tilfinningatengsl sem gátu auðveldað tjáningu bældra og ómeðvitaðra hvata. Tónlistin virtist auðvelda bæði einstaklings- og hópmæðferð, og var lögð mikil áhersla á þau jákvæðu áhrif sem tónlist gat haft á geð manna og tjáningarfærni, jafnvel í alvarlegum geðsjúkdómstilfellum. Og ekki má gleyma þeim sem álitu að bein tónlistarkennsla



gæti haft áhrif á andlegt jafnvægi og jákvætt lífsviðhorf.

Spurningunni um upphaf og tilurð tónlistar verður aldrei svarað með vissu, en fullyrða má að tónlist hafi í upphafi, líkt og nú, verið nýtt m.a. til að þjóna tjáningar- og samskiptajörf skapara sinna. Tónlist varð til sem heyranlegt form eða tjáning innri viðbragða okkar við skynränum, líkamlegum og sálränum áreitum. Tónlist ber einkenni þeirrar menningsar sem hún tilheyrir og hefur um leið áhrif á þá menningu sem hún er hluti af. Hlutverk tónlistar var og er m.a. að raungera manneskjuna í tilteknu umhverfi; að senda boð til annarra um nálægð, líðan og ástand; að vera einskonar fjölmíðill.

Við könnumst flest, ef ekki öll, við áhrif tónlistar á daglegt líf. Og flest, ef ekki öll, höfum við upplifað það að bregðast á ólíkan hátt við tónlist mismunandi gerðar, hvort heldur það er kröftugur mars, fjörug rúmba, drynjandi rokktónlist, löngunarfullur ástaróður eða útfararsálmur. Í

dag, líkt og áður, þjónar tónlist margvíslegum tilgangi. Hún endurspeglar ef til vill líffræðilega þörf mansins fyrir formskipan og fagurfræðilega reynslu og tjáningu. Tónlist er beitt til upphafningar á mikilvægustu augnablikum lífsins. Hún getur verið táknað þjóðerniskenndar, samstöðu, sameiningar og sigurgeði. Hún getur örvað eða róað. Áhrifamáttur tónlistar – hæfileiki hennar til að vekja tilfinningar, kveikja hugmyndir og hugsanatengsl og hafa áhrif á líkamsstarfsemi, skynræn fegurð hennar og tæknilegur margbreytileiki – er jafn fjölbreytilegur og óendanlegur og hæfileiki mansins til að skapa.

Niðurstöður vísindalegra rannsókna sýna, að tónlist hefur áhrif á líkams- ogugarstarfsemi. Niðurstöður rannsókna sýna einnig að tónlist er árangursríkt meðferðar- og þjálfunartæki. Í hverju felst máttur hennar? Músíkþerapistar, læknar, lífeðlisfræðingar, heimspekingar og aðrir fræðimenn hafa velt þessu fyrir sér og

## Tónlist sem meðferðarúrræði



Áhrifamáttur tónlistar – hæfileiki hennar til að vekja tilfinningar, kveikja hugmyndir og hugsanatengsl og hafa áhrif á líkamsstarfsemi, skynræn fegurð hennar og tæknilegur margbreytileiki – er jafn fjölbreytilegur og óéndanlegur og hæfileiki mannsins til að skapa.

Komist að mörgum og misjöfnum niðurstöðum; bæði eðlisfræðilegum, sem byggja á eðli tónrænna fyrirbæra, og sál-

Ég er með „Down's syndrome“. Ég sé illa og greind míni er skert. Mamma hefur alltaf sungið mikið fyrir mig. Sjálfri finnst mér gaman að syngja og spila á hljóðfæri. Þegar mamma var að kenna mér að búi til hljóð, kenna mér hvað hlutinir hétu, og hvernig ætti að gera þetta eða hitt, þá bjó hún til lítil lög sem við sungum og lékum. Ég á auðvelt með að læra lög. Og þegar ég hafði lært löginn þá kunni ég líka hljóðin, og orðin, sem hún hafði svo lengi reynt að kenna mér. Ég veit ekki hvers vegna það gengur betur að læra þegar ég syng, spila á hljóðfæri og hreyfi mig. Við spiludum hrynnystur orðanna á hljóðfæri, trölliðum eða klöppuðum. Stundum hreyfum við okkur í takt við hrynnystrin og laglinurnar, sem svo auðvelt var að munna, urðu svo allt í einu að orðum.

fræðilegum, er taka mið af ólíkum viðbrögðum manna við tónheimi og hljóðheimi. Samt er spurningunni eftirlit um vill enn ósvarað. Svo virðist sem flest, ef ekki öll samfélög manna frá örðri alda hafi iðkað athafnir innan sinna végunda er byggðu á öllum þeim þáttum er finna má í tónlist samtímans, þ.e., athafnir er byggðu á skipulagðri notkun tóna, hljóðfalls, hljóðfæra og söngs. Með hlíðsjón af þessu má segja að tónlist virðist eðlislægur hluti mannligrar hegðunar, þ.e., að manninum sé meðfætt að tjá sig tónrænt; að tónlist sé samskiptatæki frábrugðið öðrum. Tónlist talar til okkar í gegnum tóna og hryn, og öll tilvist okkar, allt getnaði, er meira og minna hrynræn. Líffræðileg hrynjandi á sér stað í flutningi taugaboða sem bera boð án vitneskju vitundarinnar um allt taugakerfið. Ádur en maðurinn hafði yfir talmáli að ráða byggðist tjáning hans á eigin líkamshrynjandi. Við hugsum sjaldnast um þessa líkamlegu hrynjandi og hljóðfall, en mikilvægi hennar er

kannski meira en okkur grunar. Eitt af fyrstu skynáreitum sem fóstur verður fyrir er hrynrænn hjartsláttur móðurinnar og hreyfingar þarma, sem barnið nemur sem taktbundna titringsörvun. Við getum fullyrт að tónheimur/hljóðheimur og hrynerverð fósturs hafi bein og óbein áhrif á þroska þess og líðan. Hreyfing er upphaf breytinga og tónlist hreyfist í tíma og rúmi. Það er eitt að hlutverkum tónlistar í þerapíu að vekja tilfinningar og örva tjáninguþeirra með boðskiptum. Einstaklingunum er hjálpað til að upplifa, skynja og samþætta sinn innri raunveruleika og samræma hann þörfum, óskum og löngunum sem eiga að raungerast. Hið lífræna samband sem er á milli tilfinningalegra viðbragða mannsins og líkamlegs veruleika hans gefur til kynna hversvegna tónlist hefur tengst læknislistinni frá því sögur hófust. Tónlist er altæk, henni eru engint takmörk sett og allir geta verið hlutakendur. Hvort sem beitt er einfaldri hljóðtíðni eða sinfónískum bókmennum þrengir tónlist sér inn í heim barna og fullorðinna og kallað á bergmál og svörum. Aðlögunarhæfni og breytileiki tónlistar veittir margvíslega möguleika til sjálfstjáningar, allt frá hinu einfalda til tilvijunarkennda t.d. rétt merkjanlegum taugabóðum, til flókinnar og skipulagðrar hegðunar. Í gegnum tónlist geta tilfinningar og orka leitað útrásar á viðurkenndan hátt,

Ég hafði kynnt mísíkþerapíu, er ég lá á sjúkrahási vegna meðferðar brunasára. Tónlistin kom mér þá að ómetanlegu gagni, hún auðveldarði mér að slaka á og takast á við sársaukann er var óhjákvæmilegur við hin daglegu klórboð; hún var dægrastrytting í hinni löngu sjúkraháusvist; og hún auðveldarði mér erfðar og sársaukafullar líkamsæfingar. Nú hafa veður skipast í lofti, og líf mitt er í hættu. Ég er með krabbamein. Tónlistin hjálpar enn, þótt hún sé ekki allra meina bót. Einangrunin, reiðin, óttinn, þunglyndið, vonleysið, sorgin, vonin, já allar tilfinningarnar sem orð fá ekki tjáð, enduróma í tónlistinni. Sársaukinn dvín og allt verður viðráðanlegra. Tónlistin leiðir mig um liðna tíð, til fjarlægra staða og á vit minninganna. Þótt máttur minn fari þverrandi, fái ég enn notið.

og dregið úr þörfinni fyrir neikvæð tjáningsform. Í eðli tónlistar liggur einnig fjölpættur áhrifamáttur, þ.e.a.s. ein tónsmíð eða brot úr lagi getur allt í senn höfða til skynnæmi, tilfinninga, vitsmuna og félagsproska manna, eða til allrar manneskunnar, hverjar sem þarfir hennar eru, þroski eða geta.

Eðlisþættir tónlistar, laglína, hljómar, hrynjandi, hljóðfall, styrkleiki, form, blær, still og margt fleira, höfða til og virkja andlega og líkamlega starfsemi hvers manns. Tjáningarmáttur tónlistar umlykur alla dýpt reynslu og tilfinninga og getur leitt manni um völundarhús reynsluhemsins, hvort heldur sá heimur er yfirborðskenndur og almennur eða náinn og persónulegur.

### Þögnin er fullkomnasta tjáning á fyrlitningu

•••

Fyrsti grátur barnsins er sá fall-egasti söngur sem ég hef heyrt

•••

Íhugaðu áður en þú talar,  
íhugaðu við hvern þú talar,  
íhugaðu það sem þú talar

•••

Hið þungbærasta við barna-  
uppeldið er að þegar maður er  
útlærður í faginu er maður  
búinn að missa atvinnuna

Eg vissi það ekki, en sjúkdómsgreining míni var „pseudoneurotic schizophrenia“. Ég hafði átt mjög erfða æsku og þjáðist af sjúklegi ööryggiskennd, þunglyndi, reiði, ótta við að á míg yrði ráðist, algjörur aðgerðarleysi og viljaleysi, og ímyndunarveiki. Ég hafði þörf fyrir að auka sjálfræstuði, styrkjá tengsl míni við umhverfið og persónuleg samskipti við aðra, auka muninlega tjáningu, fá útrás fyrir reiði og taugaspennu, auka sjálfstæði mitt og skapandi tjáningu.

Tónlistin varð eins konar líflína. Hún var eini miðillinn sem ég gat tjáð tilfinningar minar með. Bældar tilfinningar hatus og sársauka fengu útrás í tónskópuninni. Smám saman jökkst tjáningarmáttur minn. Ég gat tjáð dýpri og fjölbreyttari tilfinningarár.

## Mozart

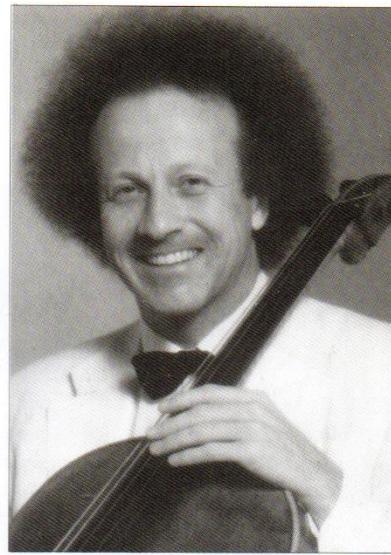
### brosti í gegnum tárin

Fyrir nokkrum árum las ég athyglisverða grein um rannsókn sem gerð var á notkun klassískrar tónlistar við lækningar á fólk með geðræna sjúkdóma.

Tónverk nokkurra frægstu tónskálda allra tíma eins og Bachs, Beethovens, Mozarts, Haydens og Schuberts, voru notuð og í ljós kom við þessa rannsókn að tónlist Mozarts virtist hafa hvað jákvæðust áhrif í þessu tilviki. Ég hugsaði ekki mikil um ástaðuna fyrir þessari velgengni Mozarts við andlegar lækningar er ég las greinina, en eftir að mér datt í hug að skrifa nokkur orð um þetta málefni, fór ég að velta fyrir mér af hverju tónlist Mozarts hefði gagnast svona vel við þessa rannsókn.

Pað sem einkennir bestu verk Mozarts er fullkomnið hnitið form, einstæður tærleiki, tæknileg fullkomnun og laglínur sem smjúga beint í hjartastað. Mozart var ótrúlegur snillingu og verkin komu úr höfði hans fullsköpuð á pappírinn, svo að sjaldan eða aldrei þurfti að breyta nótu. Flest verka hans voru samin á örskömmum tíma, og mér finnst að verkin hans hljóti að lýsa honum vel sem persónu. Þótt angurvar vært tregi geti verið í mörgum verka hans er brosið og gáskinn aldrei langt undan.

Frægasta tónskáld Dana, Carl Nielsen, hefur lýst þessu vel. Hann segir „Mozart brosir gegnum tárin“. Kannski er það einmitt þetta fólskvalausa einlæga í aett við barnssálina sem hefur svona góð áhrif á andlega sjúkt fólk. Þar sem ég hef haft persónulega reynslu af geðrænum vanda-málum er ég sannsærður um, að nota mætti klassísk tónlist reglubundið á sjúkrahúsum til lækninga með góðum árangri, því í aðri tónlist, eins og í allri list, felst sterkur uppyggilegur andlegur máttur. Pessi máttur og andlegu gæði eru svo sterk að þau hafa í mörgum tilfellum varðveisist í þessum einstæðu tónverkum í mörg hundruð ár. Verkin eru jafn fersk og eiga jafn mikil erindi við okkur nú eins og þegar þau voru samin. Hvers vegna? Jú, vegna þess að þau flytja okkur eilífðarboðskap um sannindi, fegurð og snilli.



Gunnar Kvaran sellóleikari.

Nú kunna að heyrast raddir sem segja: „Hvernig á að fara að því að láta geðsjúkt fólk hlusta á klassísku tónlist?“

Pessu er auðsvarað! Pað þarf að tala við það um tónlistina fyrst til þess að opna hugann. Því næst þarf að leika verkin fyrir það. Mjög gott væri að leyfa sjúklingum fyrst að hlusta á lifandi tónlist, þ.e. tónlist flutta af hljóðfæraleikurum á staðnum, sem einskonar inngang í heim tónlistarinnar. Síðar mætti flytja tónlistina af plötum og geisladiskum.

Ég geri mér grein fyrir að geðsjúkt fólk á yfirleitt erfitt með að einbeita sér og hlustun á aðri tónlist krefst einbeitingar að vissu marki, en jafnvel þótt hugurinn sé órólegur á meðan á tónlistarflutningi stendur munu þessar sterku jákvæðu sveiflur í tónlistinni smjúga inn í sálina og skilja eftir spor. Ég hef orðið var við að klassísk tónlist róar hugann og slakar á spennu í líkama sé henni á annað bord leyft að komast að við hlustun. Í henni er háleit andleg fegurð og snilli andans sem virkar eins og dýrindis smyrsl á sálina.

Ég vil ljúka þessu greinarkorni á orðum eins göfugasta anda vestrænnar menningsar, Ludwigs van Beethovens: „Tónlistin er aðri opinberun en öll heimspeki og vísindi.“

Með öllum góðum óskum,  
Gunnar Kvaran  
sellóleikari

# Kennsla list augnabliksins

– segir Guðrún Halldórsdóttir skólastjóri

*Guðrún Halldórsdóttir skólastjóri Námsflokkar Reykjavíkur er án efa einn þeirra einstaklinga sem eru fremstir á meðal þeirra jafningja sem gista hótel Jörð. Guðrún hefur um árabil mótað stefnu Námsflokkanna á sinn persónulega hátt, nokkuð óháð fræðslustefnu yfirvalda. Manngæskustefnan svokallaða, þar sem nemandinn er settur í öndvegi, þarfir hans og geta er leiðarljós Guðrúnar og samkennara hennar við Námsflokkar Reykjavíkur.*

Hún hefur ákveðin forrættindi á meðal nemenda sinna umfram aðra kennara. Hún getur gengið um á meðal þeirra, strokið þeim um hárið, klappað þeim á öxlina, faðmað þá ef henni býður svo við að horfa. Allt þetta gerir hún án þess að nemendur fari hjá sér eða fyrirtist við. Hún skapar virðingu á meðal nemenda og kennara með látlausri framkomu sinni. Hún er lifandi daemi um sérlega aðlaðandi mannesku sem gerir þó ekkert á ytra borði til að laða fólk að sér. Hún er ekki tildursleg í klæðaburði né makar á sig ilmefnum. Auk þess sem hún er ekki beinlínis smáfríð og byngdin fæst ekki gefin upp.

Í eftirfarandi viðtali fer Guðrún nokkrum orðum um störf sín og lífsviðhorf.

– **Hver eru einkenni góðs kennara, Guðrún?**

– Góður kennari þarf að vera margvíslegum kostum búinn, hann má umfram allt ekki taka til sín persónulega ef einhverjum spjótum er beint að honum, vegna þess að nemandinn er oftast að tjá eigin vanlíðan og vanda. Heilindi er lykilord gagnvart nemendum. Góður kennari þarf að sýna einlægni og áhuga á því að sér-hverjum nemanda gangi vel og nemandinn

þarf að vita hug hans. Mátulegur hátíðleiki gagnvart sjálfbum sér ásamt humor sakar ekki í kennslustarfinu fremur en annars staðar úti í lífinu.

– **Hvað gefur þér mest í þessu starfi?**

– Ég hef svo oft séð fólk koma til skóla að hausti í kuðungi vegna skorts á sjálfsbrausti. Það veitir kennaranum ómælda ánægju ef viðkomandi réttir úr kúnum og gengur keikari út að vori. Pessi nemandi er þá frálsari maður að mínu viti.

– **Hver er munurinn á að kenna börnum og unglungum?**

– Það er á vissan hátt auðveldara að kenna börnum. Þau lifa sig svo inn í hlutina, þau ganga inn í hlutverk án fyrirhafnar, það er afskaplega gaman að kenna þeim. Þegar þau ná unglingsaldri byrja þau að feta sig inn á braut fullorðinsárranna og kalla á visst sjálfstæði sem kemur oft fram í uppreisnarhug. Það eru allt aðrir töfrar sem fylgja því að kenna unglungum á þessu aldursskeiði. Mér finnst ungt fólk vera afskaplega ærlegt og heiðarlegt ef maður aðeins temur sér ærlega framkomu við það. Unga fólk ið er nefnilega svo óspillt. Lífið er ekki búið að skekkja viðhorf þess. Reyndar er ég hrifin af því að umgangast fullorðið fólk, því hvar sem maður ber niður er mikið af góðu fólk sem lífsreynslan hefur fágað og gefið víðsýni og skilning. Og fullorðið fólk er ákaflæga þakkláttir nemendur, sem gaman er að starfa með.

– **Þú átt sæti í stjórn Lýðháskólans í Skálholti. Á hvern hátt er sá skóli frá-brugðinn örðrum skólastofnunum?**

– Það má segja um Lýðháskólann í Skálholti að hann sé eitt af kjöltubörnum

mínúnum, ef svo má að orði komast. Ég lít svo á að lýðháskóli sé fullt eins mikilvægur og námsflokkar, þótt á ólífkan hátt sé. Pessir skólar eru öryggisventlar á kerfið. Í lýðháskóla kemur fólk sem finnur sér ekki stað í hinu hefðbundna skóla-kerfi. Hingað í Námsflokkana kemur fólk hins vegar mestmeginnis til að geta fundið sér stað í tilverunni. Á báða staði kemur það til að auðga líf sitt á einhvær annan hátt en á hinni hefðbundnu skólateið.

– **Hvaða breytingar hafa helstar orðið á fræðsluháttum almennt á þeim átján árum sem þú hefur verið skólastjóri Námsflokkanna?**

– Um það leyti sem ég tók við Námsflokkunum urðum miklar breytingar í skóla-kerfinu. Öldungadeildirnar tóku til starfa. Samhlíða því urðu þær breytingar á atvinnulífinu að það þurfti próf til flestra hluta. Firðin var orðin meiri í samfélaginu. Áður fyrr gátu menn leitað sér vinnu og sagst kunna hitt og þetta. Þá var það tekið gott og gilt. Smám saman hefur þróunin orðið sú í þjóðfélaginu að fólk verður að hafa próf og skírteini upp á alla skapaða hluti og það þýdir auðvitað að stofnun eins og Námsflokkarnir verða að geta veitt próf og skírteini. Núorðið einbeitum við okkur mikið að því að útskrifa fólk af grunnskólastigi til að veita því brautargengi inn í iðnskóla og aðra framhaldsskóla. Sífellt stækkar sá hópur sem tekur hjá okkur nokkrar annir í menntakjarna til að styttu sér dvölina í framhaldsskólam. Námsflokkarnir eru á margan hátt barn síns tíma, þeir voru stofnaðir 1939, en einmitt um það leyti byrjaði fólk að flykkjast til höfuðborgarinnar úr sveitnum. Þetta krafðist auðvitað annarrar menntunar og endurnýjunar fyrir þetta

LJOSM.: GÍSLI TEÓDÓRSSON



fólk á ýmsum sviðum. Námsflokkarnir höfðu því veigamiklu hlutverki að gegna í tilveru fjölda fólks í striðinu og á arunum eftir strið.

#### **– Kanntu einhverja skemmtilega sögu af kennaraferli þínum?**

– Kennsla í gagnfræðaskóla er bæði samstarf og glíma við nemendur. Þar sem nemendur eru að reyna að undirstrika sjálfstæði sitt, reyna þeir oft smáhrekkvið kennarann. Sjálfsgagt líka til að lita gráan hversdagsleikann. Þá skiptir málí að slampast á rétt viðbrögð.

Ég get sagt þér eitt dæmi um þetta. Pannig var að ég kenndi unglungum í Lindargötuskóla dönsku og eitt sinn áður en ég kom til skólastofu höfðu nemendur míni bruggað mér lauflétt launráð. Þegar ég kom inn, stóðu krakkarnir á skólaborðnum – öll nema eitt sem vildi ekki eiga neinn þátt í að striða mér. Auðvitað var

leikurinn til þess gerður að ég gerði einhverja skyssu í fyrstu viðbrögðum. Ég létt hinsvegar sem ég sæi ekkert athugavert við þetta að öðru leyti en því að ég fórnædi þessum eina stuðningsmanni mínum, spurði hvað hún væri að gera þarna niðri og bað hana hið snarasta að klifra upp á sitt skólaborð líkt og hin. Að því búnu klöngraðist ég sjálf upp á kennsluborðið og hóf kennslu eins og ekkert hefði í skorist og það leið ekki á löngu áður en krakkarnir voru farnir að mögla, enda voru borðin þeirra svo lítil að erfiðleikum var háð að standa á þeim til lengdar svo að vel fær. Sjálf hafði ég ekki undan neinu að kvarta á viðáttumiklu kennaraborðinu. Að lokum létt ég undan og gaf þeim leyfi til að tylla sér á stólana. Það verður að segja þeim til viðurkenningar að þau höfðu eiginlega jafngaman af þessu ævintýri og ég.

Annars er margs að minnast og flest er

það jákvætt, þó að stundum færi maður halloka í glímunni. En það er líka gaman að skemmtilegum brögðum nemenda og hugvitssamlegum. Ég man t.d. þegar nemendur í teknideild létu mig sprengja þúðursprengju undir kennaraborðinu, en sátu sjálfir stilltir og prúðir og biðu kennslu.

#### **– Er mikill munur á að kenna fullorðnum og æskufólk?**

– Já, fullorðnir læra allt öðruvísi. Ungliðarnir geta lært utanbókar án mikils skilnings á efni. Hann kemur eftir á. Fullorðnir byggja á skilningi og reynslu og hafa ekki eins góða hæfni til utanbókarnáms. Auk þess er skólaveran aðalviðfangsefni nemenda sem þeir, eins og ég sagði áðan, reyna stundum að lífga upp með brellum. En skólavistin sjálf slær birtu á gráan stríðag hins fullorðna nemanda og er upplýfting í sjálfu sér.

Gísli Teódórsson.

# Ágæti sjúklingur

veistu hvað kostar að hafa þig hér?

*Ég var þunglyndis-sjúklingur frá 1985-1986, og enn þann dag í dag er ég á lyfjameðferð.*

Mig langar til að leggja áherslu á að þegar manneskja er þunglynd, þá er hún ekki geðbiluð frekar en krabbameins-sjúklingur. En á íslenskri tungu eru allir, hvort sem þeir eru þunglyndir eða geð-klofa kallaðir geðsjúklingar. Fólk fær allt af á sig stimpilinn „geðsjúkur“. Þannig dæmir þjóðfélagið þá, og ég veit um fólk, sem hefur þjáðstaf þunglyndi árum saman, en mundi aldrei vera sett á stofnun út af skömminni sem þjóðfélagið telur það vera. Og hvers vegna er sá, sem fremur sjálfsvíg eða reynir það, álitinn geðbilaður en ekki sá sem eyðir fóstri?

Sjúkdómur minn hófst með taugaáfalli. Einn daginn byrjaði ég að gráta stjórnlaust og þannig gekk það í marga daga þangað til ég kallaði á heimilislækninn minn. Hann kom og ráðlagði mér að leita til sérfræðings á Landspítalanum, og það þyddi að leggjast inn á geðdeild. Ég vildi ekki vara lokað inni, svo ég fór heim aftur. En ég var of lasin til að neita hjálp og þurfti að komast undir læknishendur.

Ég hef aldrei í mínu lífi upplifað aðra eins þjáningu þótt ég hafi 4 sinnum fætt barn, og það var martröð í hvert sinn; verið svo slæm í baki að ég þurfti að skrifða til að komast á klósettið og verið á sjúkrahúsi í hjólastól. (Par lá ég í heilan mánuð án þess að nokkuð væri gert við mig. Ég fékk ekki einu sinni sprautu til að deyfa sársaukann.)

Í tvö hræðilega ár leið ég verstu þján- ingar, og allir baksjúklingar vita hvað ég er að tala um. En það að vera þunglyndis-sjúklingur gerði fyrrum þjánigar veiga-litlar. Ég minntist orðanna úr Biblúnni

„Ég gekk um dimman dal í skugga dauð-ans“, því þannig fannst mér það vera. Mig langaði til að binda enda á þetta allt saman, því það virtist ekki önnur leið undan þessum andlega sársauka. (Nokkrar ung-ar konur tóku líf sitt á meðan ég var á sjúkrahúsini. Ég skil þær vel og þær voru ekki brjálaðar.)

Ég get aðeins reynt að útskýra með þessum fáu orðum það sem ég upplifði. En skilur nokkur læknir þetta sem hefur ekki lent í því sjálfur? Ég efast um það.

Og meðferðin sé sem ég fékk var einnig hörð raun. Þegar ég var svo veik að mig langaði til að deyja og lá úti í horni á gólfum eins og kvalið dýr, vildi læknirinn minn á geðdeildinni að ég tæki þátt í um-ræðuhóp, en þegar ég kom á Eiríksgötuna gerði konan þar sér strax grein fyrir hve veik ég var, svo hún sendi mig tilbaka. Eftir þetta tók mikils metinn sálfræðingur mig í viðtal inni í herbergi með földum útsýnisglugga, þar sem áhorfendur voru óséðir af sjúklingi. Par spurði hann mig hvort ég vissi, að hverdagur á sjúkrahúsini kostaði ríkið yfir 7.000.- kr. Ég skildi ekki þessa spurningu þá og ég skil það ekki enn þann dag í dag. Svo ég spryr: Eru til dæmis krabbameinssjúklingar og aðrir spurðir svona, eða var hann að gefa í skyn að ég væri að leika mér, að ég væri raun-

verulega ekki veik, heldur vildi vera lokað inni með geðveiku fólk? Þegar hann var að spryja mig þessa, var ég komin á fremsta hlunn að taka líf mitt, svo veik var ég. Er til fólk sem hefur gaman af að vera á sjúkrahúsum? Ég held ekki.

Starfsfólk á deild sem ég var á létt sjúklingana algjörlega afskiptalausa allan daginn eftir að þeir voru búin að fá pilluna sína og mat. Pau sátu yfirleitt í einu litlu herbergi og reyktu frá morgni til kvölds, þ.e. sjúklingarnir. Enginn tekur sér þar tíma til að tala við mann fyrir utan morgunfund. Og eitt af starfsfólkini sagði einu sinni við mig: „Taktu þennan eyms-arsvip af andliti þínu“. Aldrei mun ég gleyma þessu.

Ég er búin að lesa allar greinar í blöð-unum um „Gleynum ekki geðsjúkum“, og Jón G. Stefánsson, yfirlæknir á geðdeild Landspítalans, segir í blaðaviðtali 21.10.89: „Nú er stefnan sú að láta fólk ekki festast inni í stofnunum...“ og: „því gerum við allt sem við getum til að ýta fólkui út...“ Og alla eftirméðferð virðist vanta að lokinn sjúkrahúsvist með hörmu-legum afleiðingum!

Já, þetta var mér gert ljóst á sársauka-fullan hátt. Grimmur heimur fyrir þunglyndissjúklinga. Og hvers vegna? Af hverju að ýta sjúklingi út í kuldann? Jú, sparnaður! Hvað hafði Magnús Skúlason, sálfræðingur, að segja um þetta? „Sparnaður og nánaðarháttur, bæði hvað snertir þjónustu við langvistunarsjúklinga og alla aðra sem um lengri eða skemmti tíma lífda af geðrænum, sálrænum og félagslegum vandkvæðum og sjúkdómseinkennum, er ekki samboðinn nútíma samfélagi. Hann verður í raun æði kostnaðarsamur þegar til lengri tíma er lítið – og er auk þess siðlaus. Slíkur „sparnaður“ er skammsýn



Höfundur vill ekki láta nafns sínus getið

TEIKNING: GUJÓN KETILSSON



óheillastefna að aukinni upplausn menningsar og hnignun heilbrigðis, ójöfnuði og annarri lágguru. „Morgunblaðið 21.10.89, „Á eg að gæta bróður míns?“

Samt reyndi ég að bjarga mér á eigin spýtur út úr þessari stofnun og hélt að utanlandsferð myndi hjálpa, en það bara versnaði. Læknirinn sem ég fór til vildi setja mig á sjúkrahús þar, svo ég varð að fara aftur til Íslands á spítalann eftir fáeina dag. Allan þennan tíma var læknirinn minn að prófa á mér ný lyf, þangað til loksins að eitt peirra fór að hafa áhrif eftir nærrí 7 mánuði! Þetta voru hræðilegir mánuðir, og mig hryllir enn við tilhugsunina um það. En jafnvel löngu seinna, þegar ég var að vinna í fjörlitun Landspítalans og sá einhverjum ekið um í rúmi, óskaði ég mér að ég væri í þeirra sporum, af því það var verið að hugsa um þá, jafnvel þótt ég gerði mér grein fyrir að þetta gætu verið krabbameinssjúkingur eða verra. En það var svo mikil þörf hjá mér að vera hjálpað og stóð lengi yfir.

Ég held að það að reka þunglyndissjúklinga úr sjúkrahúsum hafi örlagarlíf áhrif á heilsu þeirra, að það sé ómann-

úðlegt og grimmt. Ef sonur minn hefði ekki verið að vinna heima þegar ég var veik, hefði ég aldrei komist til sjúkrahússins og heim aftur þegar ég var dagsjúklingur seinna. Jafnvel í bílnum hans lá ég í aftursætinu, af því að ég var of veik til að sitja við hliðina á honum.

Ég vona að þeir sem lesa þessa sögu mína skilji, að það verður að gera breytingu í meðferð geðsjúklinga og þunglyndissjúkinga. Ég held að það, sem hjálpar fólk með mikinn tilfinningalegan sársrauka vegna sálrénnna vandkvæða, sé að sýna því umhyggju og kærleika, og veita því aðhlynningu. Það var aðallega það sem vantaði í þeirri meðferð sem ég fékk. Og þetta er líka reynsla eins hjúkrunarfræðings sem ég þekki. Hún vann í nokkur ár á geðdeild en gafst loks upp af því að enginn vildi gera þær nauðsynlegu breytingar sem til þurfti.

Aðstæðurnar á íslenskum geðdeildum eru bágbornar. Það er ekki hægt að lækna án samúðar og skilnings.

Þunglyndissjúklingur  
Reykjavík, 16.02.1990.

### Gervisvefn

Þegar ég vakna upp af löngum svefni, sem enganveginn var raunverulegur svefn

– þá sprýr ég sjálfan mig hvort rósirnar, sem mig dreymdi, hafi verið úr plasti eða ofnar úr silki.

Jón

### Til læknis

Ljúft er lækni sinn að finna, leiðir hann æ huga minn til djörfunar og visku að vinna, vænkast hagur minn um sinn.

Munda Pálín

Lífið er bölvuð blekking, bíður þess dauðinn sár. Það skilur þó eftir þekking og þaðan er vegur klár.

Lífið er eins og æxli. Yfir þjáningu býr. Brölt er áfram á bægsli, barmurinn einn er hlýr.

Leifur

### Nafn mitt

Ég veit ekki hvað ég heiti og þú veist reyndar ekki heldur hvað ég heiti.

Skilríki míni öllsmul týnd í einhverju af skúmaskotum óminnisþokunnar.

Satt að segja efast ég um að ég sé lengur á skrá.

Jón

# Gildi þess að halda tilfinningadagbók

leið til sjálfshjálpar

*Ein besta leið til andlegrar sjálfshjálpar er að skrifa tilfinningadagbók. Þég kalla þetta tilfinningadagbók til að skilgreina hana frá venjulegri dagbók þar sem fólk skrifar staðreyndir, fundi, minnispunkta o.s.frv. Tilfinningadagbóker kölluð „intensive journal“ erlendis og víða um heiminn eru haldin námskeið til að kenna fólk i þessa óflugu aðferð til sjálfshjálpar.*

Með því að skrifa niður tilfinningar er hægt að vinna úr erfiðum tilfinningum og gera ruglingsleg vandamál eða áhyggjur skýrari. Því skýrari sem þau eru, því auðveldara er að leysa þau. Með því að gera þetta daglega eða næstum því, þjálfast hæfileikinn í að þekkja tilfinningar sínar. Maður getur lært að skilja bæði sig sjálfan og aðra betur, að vera næmari fyrir tilfinningum annarra. Slík skrif geta bætt samskipti þín við aðra og gert þig hæfari til að segja þínar meiningar skýrar vegna þess að þú þekkir sjálfan þig og hugsanir þínar betur á eftir.

## Hvernig fer maður að?

Fyrst kemur ákvörðun um að byrja að skrifa fyrir sjálfan sig, að gera tilraun með svona sjálfspjálfun. Þá ættir þú að taka frá tíma og stað og tryggja það að þú fáir frið og ró til að vera ein(n) með hugleiðingar þínar. Bara það að taka ákvörðun um að þú ætlir að skoða hlutina í rólegheitum, eru tímamót. Hægter að vakna aðeins fyrr á morgnana þegar enginn annar er á ferðinni eða að taka frá 10-15 mínútur áður en þú ferð að sofa, til að hugsa og láta tilfinningar koma upp á yfirborðið og skoða þær, óhrædd(ur). Oftast reynir fólk að ýta vangaveltum frá sér, en að einbeita

sér að þessu er mikilvægt skref á leiðinni til að vera ákveðnari. Ef maður gerir þetta fyrir háttatíma, getur það hjálpað manni að sofna, að vera búinn að skoða, hugsa og vinna úr óþægilegum tilfinningum.

Þú verður að vera viss um að enginn muni kíkja í einkabókina þína. Þú getur falið hana eða geymt hana í læstum skáp ef þú ert örðugg(ur) um þetta atriði. Einnig er hægt að henda eða eyðileggja það sem þú skrifar seinna vegna þess að aðalmarkmiðið er ekki að skrifa ævisögu heldur að nota aðferðina til að vinna úr tilfinningum og bæta sjálfspbekkingu.

Fyrst um sinn hefur fólk tilhneigingu til að skrifa bara hvað hefur gerst, staðreyndirnar. Það er allt í lagi að byrja á því. En þú átt alltaf að spryja sjálfan þig líka spurninga eins og „Hvernig tilfinningu hef ég um þetta eða hitt? Er mér sama? Líkar mér þetta ástand? Varð ég fyrir vonbrigðum eða er ég jafnvel reið(ur) yfir þessu? Hef ég blendnar tilfinningar gagnvart einhverju eða einhverjum?“ Stundum líður manni illa eða er með óþægilega en óskýra tilfinningu sem ekki er hægt að lýsa eða skilja í augnablikinu. Það getur hjálpað að spryja hvernig og hvenær, ekki alltaf hvers vegna. Það getur tekið tíma að komast að hvers vegna þér líður svona. En auðveldara er að skilgreina hvenær

svona tilfinningar koma, undir hvaða kringumstæðum, eða nálægt hvaða fólk. Með því að spryja og reyna að svara spurningunum ertu að nálgast tilfinningar þínar.

Þegar þú stendur frammi fyrir erfiðri ákvárdanatöku, er gott að skrifa til að hjálpa þér að vega og meta. Hægt er að búa til tvö lista um kosti og galla þess sem þarf að gera. Pessi lista-aðferð er mjög einföld en samt öflugt hjálpartæki.

EKKI má gleyma að skrifa um vellíðan og ánægju og spryja hvað veldur því. Mikilvægt er að spryja t.d. „Get ég nefnt 12 hluti sem geru mig glaðari ef mér líður ekki vel?“ Þegar þú lest lista með 12 hlutum sem gætu glatt þig, mun það koma þér á óvart hvað þú hefur mikla stjórн yfir þínu eigin lífi! Þekkingin sem þú öðlast gerir þig sterkt.

Það getur tekið nokkrar vikur eða jafnvel mánuði að þjálfa hæfileikann í að þekkja eigin líðan. Stundum nálgast maður það með því að lýsa líkamlega ástandinu. Ef þú sérd langan lista af kvörtunum eins og verk í maganum, verk í herðunum, hausverk, áköf þreyta og fl. þá er sennilegt að þú þjáist af streitu og getur því byrjað að skrifa um áhyggjurnar sem valda henni. Þetta hjómar kannski svo sjálfsgagt og einfalt að fólk segir „Þetta er ekkkert nýtt, þetta getur ekki hjálpað mér“. En þú verður hissa á hvað þetta er erfitt til að byrja með og hvernig þetta breytist með tímanum ef þú gefst ekki upp. Árangurinn getur verið ótrúlegur.

Pessi aðferð er sérstaklega góð fyrir fólk sem hefur kannski engan trúnaðarvin eða ekki nóg af fólk í kringum sig sem það getur treyst og talað við. Þú getur stutt þig sjálf(ur) ef enginn er nálægt til að styðja þig. Stundum þegar maður heldur



Hope Knútsson,  
formaður Iðjuþjálfara-  
félags Íslands. Hope er  
með B.A.-þróf í  
sálarfræði. Mastergráðu  
í iðjuþjálfun. Formaður  
Geðhjálpar um árabil.



að allt sé í rugli inni í hausnum á manni, skýrist það fljótlega þegar það er komið á blað, svart á hvítu.

Stundum er gott að bæta við spurningum um t.d. stefnuna í lífinu, markmið o.s.frv. „Hvar vil ég vera eftir 5 ár? Hvað geri ég næstu 5 ár? 10 ár? Hvernig verður lífið þetta tímabil?“ Spurningar sem þér finnast kannski óþægilegar ef einhver

annar sprýr, verða ekki eins erfiðar þegar þú ert að tala við sjálfan þig. „Hverjar eru mínar sterku og veiku hliðar? Hverju ætti ég að breyta hjá sjálfum mér ef ég gæti? Hvernig get ég breytt sjálfum mér? Get ég gert áætlanir um breytingar í mínu lífi?“ Spurningarnar geta verið endalausar en enginn þvingar þig til að svara. Þú svarar þegar þú ert tilbúin(n).

Það fylgir eftir að þegar þú lærir að þekkja tilfinningar þínar, þekkir þú betur tilfinningar annarra. Þú lærir að finna betur orð yfir tilfinningar þínar og um leið bætir þú skilaboðin sem þú sendir öðrum. Maður sem þekkir sjálfan sig hefur meira sjálfstraust en ella og fólk með meira sjálfstraust laðar aðra að sér. Þessi aðferð getur leitt þig úr einangrun.

# Hvað segja þingmenn um geðheilbrigðismál?

**H**austið 1989 ákvað stjórn Geðhjálpar að fara þess á leit við þingflokk Alþingis að hver þeirra tilnefndi einn fulltrúa í svokallaðan tengslahóp, sem stuðlaði að betra samstarfi Geðhjálpar og Alþingis.

Pingflokkarnir brugðust vel við bón Geðhjápar og tilnefndu fulltrúa.

Tengslahóp þessum er ætlað að starfa með stjórn Geðhjálpar að framvindu geðheilbrigðismála.

Það sem af er vetri hafa ekki orðið stórvíðburðir í þessu samstarfi. Þingmennirnir hafa kynnt sér starfsemi Geðhjálpar og samfundur hefur verið ákveðinn.

Tímaritið Geðhjálp innti þingmennina eftir því, hvernig samstarfi tengiliða Alþingis og Geðhjálpar yrði best hátt að og hvaða sess geðheilbrigðismál skipuðu á umræðuvettvangi Alþingis.

**Svör Margrétar Frímannsdóttur, Alþýðubandalagi**

Mér hafa borist tvær spurningar frá samtökunum Geðhjálp og óskað er svara.

Það er mér ljúft að svara þessu erindi, en verð þó að segja að við athugun og yfirferð efnis varðandi fyrstu spurninguna varð ég fyrir vonbrigðum, þar var ekki úr miklu að moða.

**Reyndar verð ég að viðurkenna að bréfið frá Geðhjálp vekur okkur til umhugsunar og opnar augu okkar fyrir því hversu illilega við höfum sofið á verðinum.**

**Hvaða sess skipa geðheilbrigðismál á umræðuvettvangi Alþingis?**

Á þeim tíma sem ég hef átt sæti á Alþingi, þ.e. síðan 1987, hefur lítið farið fyrir umræðu um þessi mál. Reyndar verð ég að viðurkenna að bréfið frá Geðhjálp vekur okkur til umhugsunar og opnar augu okkar fyrir því hversu illilega við höfum sofið á verðinum. Geðheilbrigðismál hafa í raun aðeins verið rædd í tengslum vð fyrirspurnir.

Ef hins vegar er skoðað lengra aftur í tímann, þá flutti Helgi Seljan, ásamt nokkrum öðrum þingmönnum, tillögu til þingsályktunar um geðheilbrigðismál, skipulag og úrbætur, árið 1979. Þar var um að ræða að Alþingi ályktaði að skora á ríkisstjórnina að taka þá þegar til algerrar endurskoðunar öll geðheilbrigðismál hér á landi með tilliti til þess að byggt yrði upp nýtt skipulag þessara mála.

Pingsályktunartillögu þessari fylgdi ítarleg greinargerð og upptalning á brýnumstu viðfangsefnum sem vinna þyrfti að. Síðan þessi tillaga var flutt á Alþingi verður að segja sem er, að umfjöllun um geðheilbrigðismál hefur ekki skipað veglegan sess á umræðuvettvangi Alþingis.

**Hvernig telur þú að samstarfi tengiliða Alþingis og Geðhjálpar væri best hátt að?**

Í fyrsta lagi tel ég að það þurfi að taka törn á því að kynna tengiliðum Alþingis og Geðhjálpar hver staðan er, t.d. hvernig heilbrigðispjónustu við geðsjúka er hátt að í dag, hvernig staðan er í atvinnumálum, hvernig er tekið t.d. á móti þeim sem eiga við geðræn vandamál að stríða þegar þeir koma út á vinnumarkaðinn eftir veru á sjúkrastofnun og hvernig staðið er að almennri fræðslu um vandamál geðsjúkl-

inga og eðli geðrænna sjúkdóma. Það er nauðsynlegt að tengiliðir Alþingis og Geðhjálpar hafi sem bestar upplýsingar um þessi atriði, og mörg önnur, til þess síðan, í samráði við samtökin Geðhjálp, að flytja á Alþingi tillögur til úrbóta.

Hér hafið þið svör míni við þessum tveim spurningum sem þið senduð. Þau eru engan veginn tæmandi, hvorki um það hvern sess umræðan um mállefni geðsjúkra skipar á Alþingi, né hitt hvernig samskiptum okkar, sem tekið höfum að okkur að vera tengiliðir við samtökin, eigi að vera háttáð. Það er svo margt annað en það sem hér hefur komið fram sem kemur í huga minn þegar ég sit hér og svara spurningum ykkar. Fyrir hverja eina spurningu sem ég reyni að svara vakna tú sem ég vildi gjarnan spryja ykkur. Vonandi leiðir samstarfið það af sér að við finnum svörin.

*Margrét Frímannsdóttir*

**Svör Önnu Ólafsdóttur Björnsson, Kvennaframbodi**

Þakka spurningar ykkar í bréfi frá 25. janúar s.l. Ég ætla að reyna að svara þeim spurningum sem þið beinið til míni, og fara svörin hér á eftir:

**Fyrir hverja eina spurningu sem ég reyni að svara vakna tú sem ég vildi gjarnan spryja ykkur. Vonandi leiðir samstarfið það af sér að við finnum svörin.**

## Afstaða þingmanna

Á Alþingi endurspeglast það verðmætamat sem er ríkjandi í þjóðfélöginni, fjármál eru því miður mun rúmfrekari þar en velferðarmál. Líðan fólks er hins vegar eitt af því sem erfitt er að meta til fjár.

### Hvaða sess skipa geðheilbrigðismál á umræðuvettvangi Alþingis?

Á hverjum vetri eru flutt á Alþingi ýmis mál er varða heilbrigðispjónustu. Þau fá misjafnlega ítarlega umfjöllun. Það vill brenna við að meiri tíma sé varið í að ræða kostnað af heilbrigðisþjónustu en markmið hennar. Á Alþingi endurspeglast það verðmætamat sem er ríkjandi í þjóðfélöginni, fjármál eru því miður mun rúmfrekari þar en velferðarmál. Líðan fólks er hins vegar eitt af því sem erfitt er að meta til fjár.

Geðheilbrigðismál ber sjaldan á góma á Alþingi, en þó er rétt að nefna undantekningar frá því á undanförnum árum. Í febrúar 1984 lagði Guðrún Agnarsdóttir þingkona Kvennalistans fram eftirfarandi fyrirspurn á Alþingi: „Hverjar eru aðstæður í heilbrigðiskerfinu til að sinna geðrænum vandamálum barna og unglings?“ Í ræðum hennar og þáverandi heilbrigðisráðherra, Matthíasar Bjarnasonar, er fjallað um vanda þessa hóps. Sífellt þarf að halda því máli vakandi. Kvennalistakonur hafa látið mállefni ungra fíkniefnaneytenda til sín taka, með fyrirspurnum og flutningi þingsályktunartillögu um að komið verði á fót athvarfi fyrir unga fíkniefnaneytendur. Peirri tillögu var vísað til ríkisstjórnarinnar vorið 1985.

Stefnumörkun í heilbrigðismálum fer meðal annars fram á Alþingi. Fram til þessa hefur athygli manna einkum beinst að líkamlegu heilbrigði fremur en andlegu og félagslegu heilbrigði. Á þessu eru smátt og smátt að verða breytingar og kemur það meðal annars fram í þingsályktunartillögu um íslenska heilbrigðisáætlun sem er nú til umfjöllunar í félagsmálanefnd Sameinaðs þings. Í þessari áætlun er kafli um geðheilsu og sett framtíðarmarkmið í geðheilbrigðismálum.

Meðal þeirra sem hafa fengið tillöguna til umsagnar eru samtökinn Geðhjálp. Aukin áhersla á forvarnarstarf hefur einnig sett svip sinn á umræður á Alþingi.

Það er skoðun míin að enn sé langt í land að umræða um heilbrigðismál og þar með geðheilbrigðismál sé nógum mikil á Alþingi og von míin er su að á því verði breyting á næstu árum.

### Hvernig telur þú að samstarfi tengiliða Alþingis og Geðhjálpar væri best hátt- að?

Hlutverk tengla þingflokkanna við Geðhjálp ætti að mínu mati að vera þrípætt. Í fyrsta lagi að fylgjast markvisst með umfjöllun um geðheilbrigðismál. Liður í því er meðal annars að kynnast starfsemi Geðhjálpar. Í öðru lagi að vera vakandi fyrir því að mállefni geðsjúkra skipi eðlilegan sess í umfjöllum um heilbrigðismál hverju sinni og að heilbrigðismálum sé skipaður sá sess á þingi sem ástæða er til. Í þriðja lagi að vera sá tengiliður sem forsvarsmenn Geðhjálpar geta leitað til ef þeim þykir ástæða til að vekja sérstaka athygli á ákveðnum málum er kunna að varða þingi.

Anna Ólafsdóttir Björnsson

### Svör Ragnhildar Helgadóttur, Sjálfstæðisflokk

Um leið og ég þakka bréf ritstjóra tímaritsins Geðhjálpar, bréf sem beið míin er ég kom til starfa í dag eftir nokkra fjarveru, vil ég leitast við að svara spurningunum tveimur.

### Hvaða sess skipa geðheilbrigðismál á umræðuvettvangi Alþingis?

Nokkuð er misjafnt frá ári til árs hvaða

Það er skoðun míin að enn sé langt í land að umræða um heilbrigðismál og þar með geðheilbrigðismál sé nógum mikil á Alþingi og von míin er su að á því verði breyting á næstu árum.

Stórt verkefni felst í því að eyða fordómum í garð geðsjúkra. Vissulega hefur margt breyst til batnaðar í því efni frá þeim viðhorfum sem ég varð stundum vör við í æsku.

sess geðheilbrigðismál skipa á umræðuvettvangi Alþingis. Þetta árið hafa geðheilbrigðismál lítt verið til umræðu. Á löngum þingferli hef ég oftsinnis tekið þátt í slíkum umræðum, í fyrsta sinn vegna mállefna fyrverandi geðsjúklinga og starfsemi sem nú þykir sjálfsoðg til að styðja einstaklinginn til sjálfsbjargar og til að halda við geðheilsu hans. Bæði þá og oft síðar hef ég orðið vör við einlægan áhuga og vilja til skilnings á geðheilbrigðismálum af hálfu einstakra þingmanna. Ljóst er, að skilningur á geðheilbrigðismálum hefur farið vaxandi. En betur má ef duga skal. Forvarnir og fagbekkingu má aldrei vanmeta.

### Hvernig telur þú að samstarfi tengiliða Alþingis og Geðhjálpar væri best hátt-að?

Ég tel vel ráðið af hálfu félagsskaparins Geðhjálpar að fá þingflokkana til að tilnefna úr sínum hópi tengiliði. Ég tel að gildi þess fyrirkomulags feiist fyrst og fremst í þrennu:

a) Tengiliðirnir og Geðhjálp viti hverjir af öðrum og geti haft samband til að vinna að þingmálum sem miða að því að bæta aðstöðu geðsjúkra eða öryrkja af völdum geðsjúkdóma og efla geðheilbrigði. Pannig viti þingmenn og Geðhjálp til hverra er unnt að leita um mállefna legan stuðning, hvort heldur varðar bætta aðstöðu til faglegrar meðferðar eða forvara.

b) Stórt verkefni felst í því að eyða fordómum í garð geðsjúkra. Vissulega hefur margt breyst til batnaðar í því efni frá þeim viðhorfum sem ég varð stundum vör við í æsku, þegar ég átti heima á Kleppi. Engin lagasetning á Alþingi eða þingsályktun megnar að eyða fordómum. Endropinn holar steininn. Þingmenn hafa í stjórmálastörfum sínum og félagavafstri tækifæri til mikilla mannlegra samskipta.

Með því að einstaklingar úr öllum stjórnálaflokkum nýti þá farvegi til að gera viðhorf til geðsjúkra jákvæðari er stigið skref fram á við.

c) Utan þings og innan geta þingmenn því stutt verkefni af því tagi sem Geðhjálp vinnur. Á tímum takmarkaðra fjármuna og vaxandi áherzlu á forvarnir í heilbrigðismálum ætti einmitt að vera auðvelt að fá skilning á mikilvægu starfi Geðhjálpars.

Ragnhildur Helgadóttir

### Svör Guðna Ágústssonar, Framsóknarflokki

**G**eðheilbrigðismál eru ekki mikið til umræðu á hinu háa Alþingi.

Prátt fyrir það hygg ég að alþingismenn hafi fullan vilja til að styrkja og styðja pennan málaflokk og þannig bæði veita fjármagni og þekkingu til umbóta í málefnum geðsjúkra. Ég hygg að fólk sem á við geðræn vandamál að stríða hafi verið afskiptur hópur, og öll umræða um sjúkdóm þessa fólks hafi verið feimnismál fram undir þetta. Stafar það að hluta af gömlum fordómum og ekki síður af hinu að sjúkdómurinn er þess eðlis. Baráttan um úrbætur og úrræði kemur ekki beint frá þeim þjáða eins og svo algengt er með marga aðra hópa sjúkra. Hér veltur því mikið á velunnurum og aðstandendum þessa fólks. Auk þess verða heilbrigðis-yfirvöld að leggja sig fram um að eyða misskilningi og fordóum gagnvart þeim sem eiga við geðræn vandamál að stríða.

Hvað varðar starf tengiliða stjórnálaflokkanna við Geðhjálp er ljóst að slíkt samstarf ætti að skila þekkingu á vandamálinu inn á Alþingi.

Ég sé það fyrir mér að Geðhjálp í sam-

Á tímum takmarkaðra fjármuna og vaxandi áherzlu á forvarnir í heilbrigðismálum ætti einmitt að vera auðvelt að fá skilning á mikilvægu starfi Geðhjálpars.

**Heilbrigðis-yfirvöld verða að leggja sig fram um að eyða misskilningi og fordóum gagnvart þeim sem eiga við geðræn vandamál að stríða.**

starfi vð tengiliði geti með markvissari hætti í fullu samstarfi við alla þá sem kjörnir eru til að sitja á Alþingi, hafið kynningarstarf og nýtt átak í samfélagini þeim sjúku til hjálpars.

Geðhjálp er tíu ára á þessu ári, kjörið tækifæri til að fylgja í félagskapnum. Ekkert er jafn mikilvægt og að aðstandendur og velunnarar standi sem veggur við bakið á sjúklingunum í sókn og vörn. Með þeim hætti hefjist nýtt tímabil þ.e. að fjöldinn skilji að geðræn vandamál eru sjúkdómur sem ber upp á hjá æði mörgum á langri leið. Peningar eru afl þeirra hluta sem gera skal til hjálpars þessu fólk. Fólk og fyrirtæki eiga að styrkja Geðhjálp í starfi sínu, það kemur sjúklingunum að gagni og þjóðfélaginu öllu.

Guðni Ágústsson

### Stjörnuhrap

Ég er pendúll sem sveiflast milli gleði og ör væntingar.  
Núna stend ég þar mitt á milli.  
Ég má ekki detta niður ei heldur þjóta upp en yndislegur er stjörnuhiminninn þar hátt uppi þegar ekkert stjörnuhrap er í vændum

Sigurlaug

### Grunar mig engla

Í holunni sem myndast á himininn þegar ég dey, munu englar himinsins gera sér rjóður og tendra guðdómlagan eld.

Pálmi Örn

### Bjartsýni

Hann gjöfina stærstu veitti. Vit og bón míni heit að gæfan komst í leit og lærðómskraft framreiddi og sjálfstraust mér veitti.

Svo not af því leiddi. Hve fús ég huga mínum beitti. Munda Pálín

### Eilífðin og ég

Eilífðin í mínum muna, mælist ekki hér á jörð. Í langnætti við ljósabruna, les ég mína bænagjörð.

Gunnar Ólafur

## Fyrir rúmri öld á Íslandi

Þorgrímur 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 hættulausa, hafa menn neyðst til þess að grípa til þeirra villimannlegu aðgerða að loka sjúklingsana inni í þróngum kössum með litlu opni fyrir framan andlitið. Þessir kassar eru síðan settir í eitthvert útihús til þess að sjúklingarnir trufli ekki ró annarra.

Ekkert er jafn mikilvægt og að aðstandendur og velunnarar standi sem veggur við bakið á sjúklingunum í sókn og vörn.

# Það er von fyrir börn alkóhólista

*Ég er uppkomið barn alkóhólista, 44 ára. Pabbi, sem nú er láttinn, var alkóhólisti og öll fjölskyldan varð fyrir áhrifum af drykkusýki hans. Ég tileinkaði mér hlutverk ábyrga barnsins til að lífa af erfiðleika uppvaxtarára-anna.*

Um tvítugt fór ég utan til háskólanáms og hélt að þar með væri sjúkdómurinn alkóhólismi úr sögunni í mínu lífi. En málid er ekki svo einfalt. Að loknu námi kom ég heim og hóf störf hjá alkóhólista. Ég vann hjá honum í tólf ár, en gerði mér ekki grein fyrir því að hann var alkóhólisti fyrr en ég var hættur að vinna hjá honum og hann kominn í meðferð. Svo vel kunni ég hlutverk stuðningsmannsins.

Um þritugt giftist ég konu, sem var fráskilin með þrjú börn. Hún hefur smáman verið að gera sér grein fyrir því að hún er barn og barnabarn alkóhólista. Auk þess er fyrverandi maki hennar virkur alkóhólisti.

Bróðir minn er giftur óvirkum alkóhólista og fleiri alkóhólistar eru í stórfjölskyldunni.

Við hjónin fórum nú að átta okkur á því að við erum bæði „sjúkir“ stuðningsmenn alkóhólista og hluti af munstri sem við höfðum litla stjórn á. Líf okkar var farið að einkennast af stjórnleysi. Við erum nú bæði í Al-Anon til að draga úr hinum skaðlegu áhrifum alkóhólimans í lífi okkar og barnanna okkar.

Alkóhólismi er vissulega fjölskyldusjúkdómur. Allir meðlimir fjölskyldunnar eru sýktir tilfinningalega og stundum einnig lískamlega. Börn læra af foreldrum sínum að takast á við vandamál lífsins. Viðhorf foreldranna hvors til annars, til lífsins og barnanna, allt þetta lærst þeim,

án þess að þau verði þess beinlínis vör.

Börn alkóhólista ganga oft í hjónabönd með alkóhólistum, eða verða alkóhólistar sjálf. Jafnvel án þessa möguleika er barnæskan á heimili alkóhólista lélegur undibúningur fyrir hamingjur sk fullorðinsára.

Ef við viljum rjúfa þennan vítahring óhamingu verðum við að læra að lífa samkvæmt nýjum leiðum, nýjum leiðum til samskipta hvert við annað. Með hjálp Al-Anon og Alateen vonumst við til að geta rofið hina löngu keðju alkóhólismans sem gengur í erfðir frá kynslóð til kynslóðar.

Ég er þakklátur fyrir að hafa kynnst Al-Anon og þó að leiðin til bata sé stundum grýtt og erfði yfirferðar, þá veit ég nú að Al-Anon leiðin virkar hægt og rólega, *einn dag í einu.*

NN.

## Það er von fyrir börn og barnabörn alkóhólista

Áfengissýki er fjölskyldusjúkdómur. Stjórnlaus drykkja hefur áhrif á drykkjumanninn og samskipti hans við aðra; vini, atvinnu, bernsku, foreldrahltverk, ástarsamband og hjónaband. Þeir sem eru í nánasta sambandi við alkóhólistann þjást mest og fólk sem þykir vænt um alkóhólistann er hættast við að taka upp hans hegðunarmynstur. Þeir sjá að drykkjan er stjórnlaus en þeir reyna að stjórnna henni. Þeir skammast sín fyrir það sem miður fer á almannafæri, en heima fyrir reyna þeir að stjórnna ástandinu. Áður en langt um líður finnst þeim að þeir eigi sökina og taka á sig sársaukann, óttann og sök alkóhólistans. Þeir verða líka sjúkir.

Hugmyndin að fjölskyldudeildum er næstum jafngömul AA-samtökunum. Á dögum frumherja AA á árunum 1935-41

gerðu nánir ættingjar óvirkra alkóhólista sér grein fyrir að þeir gætu í meginatriðum notað sömu aðferðir og alkóhólistarnir til að leysa sín vandamál.

•  
Á fyrstu árum AA lögðu félagar land undir fót ásamt eiginkonum sínum. Heimsóttar voru AA-deildir vítt og breitt um Bandaríkin. Eiginkonurnar sögðu þá mökum nýrra AA-félaga frá því að þær hefðu fengið mikla persónulega hjálp með því að tileinka sér tólf reynsluspor AA-samtakanna, og hvernig það hjálpaði þeim að bæta sambandið innan fjölskyldunnar sem oft batnaði lítt, jafnvel eftir að alkóhólistinn varð óvirkur.

Makar og ættingjar byrjuðu þess vegna að halda fundi til þess að ræða sameignleg vandamál sín.

•  
Árið 1951 opnuðu tvær konur AA-félaga, Lois W. og Anne B., upplýsingamiðstöð til að svara fyrirspurnum og til að samræma þjónustu við deildirnar sem þá voru 50. Óskað var eftir tillögum að nafni fyrir deildirnar og varð niðurstaðan sú að valið var nafnið Al-Anon Family Groups. Tólf reynsluspor AA-samtakanna og síðan erfðavenjurnar 12 voru aðlöguð Al-Anon, sem leiðbeinandi reglur, því samtökini hafa sameiginleg markmið.

•  
Á Íslandi voru Al-Anon-samtökin stofnuð 18. nóvember 1972. Það eru um 20 deildir á Reykjavíkursvæðinu, en um 50 deildir vítt og breitt um landið. Al-Anon rekur skrifstofu í Hafnarstræti 8, sem er opin allan sólarhringinn (sími 19282).

Á árinu 1961 var tekin upp árleg þjónusturáðstefna (World Service Conference) þar áttu deildirnar sína fulltrúa og einnig aðalskrifstofan WSO. Þessi ráðstefna varð samviska samtakanna. Á tuttugu og fimm ára tímabili frá 1951-1976 höfðu verið stofnaðar fleiri en 12000 deildir í USA, Canada og mörgum öðrum löndum. Á heimsmóti AA-samtakanna í St. Lois 1955 vöktu nokkrir Al-Anon félagar mál á nauðsyn þess að gera eitthvað fyrir börn alkóhólista. Árið 1985 voru starfandi fleiri en 25000 deildir um allan heim.

### Hvernig Alateen samtökini urðu til sem hluti af Al-Anon

Táningar í alkóhólistafjölskyldum gerðu sér fljótt grein fyrir því að þeirra vandamál var í nokkru frábrugðið vandamálum fullorðinna. Alateen varð til í ljósi þess 1957. Sautján ára unglungur, sonur AA manns og Al-Anon konu hafði með nokkuð góðum árangri reynt að leysa vandamál sín með því að tileinka sér spor og slagorð AA-samtakanna.

Al-Anon/Alateen starfið hefur vaxið hratt um víða veröld. Þó Alateen hafi sprottið af þörf fjölskyldna alkóhólista þá býðst nú hjálp til ættingja og samferðamanna allra alkóhólista. Að minnsta kosti helmingur félaganna eru vinir eða fjölskyldur alkóhólista, sem hafa ekki enn fundið AA leiðina.

Al-Anon fjölskyldudeildirnar eru félagsskapur ættingja og vina alkóhólista, sem samhæfa reynslu sína, styrk og vonir svo að þau megi leysa sameiginleg vandamál sín. Við trúum að alkóhólimi sé fjölskyldusjúkdómur og að breytt viðhorf geti stuðlað að heilbrigði.

Al-Anon-samtökini eru sjálfstæð heild og óháð hverskyns félagsskap öðrum. Þau halda sig utan við þras og þrætur og tak ekki afstöðu til opinberra mála. Hér eru engin félagsgjöld og deildin er fjárhagslega sjálfstæð. Kostnaði er mætt með frjásum framlögum félaganna.

Al-Anon-samtökini hafa aðeins einn tilgang, að hjálpa aðstandendum alkóhólista. Við gerum það með aðstoð reynslusporanna, með því að bjóða velkomna og styðja aðstandendur alkóhól-



ista og með því að auðsýna alkóhólistanum skilning og hvatningu.

### Reynslusporin tólf

Lestur þessara spora er nauðsynlegur til að ná framförum í Al-Anon. Meginreglurnar sem þau fela í sér eru algildar, sem allir geta hagnýtt sér hvaða trú sem þeir aðhyllast. Í Al-Anon kappkostum við að fá stöðugt dýpri skilning á þessum reynslusporum og biðjum þess að geta notfært okkur þau í lífi okkar.

1. „Við viðurkennum vanmátt okkar gegn áfengi og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.“
2. „Við fórum að trúa, að æðri krafthur máttugri okkar eigin vilja, gæti gert okkur heilbrigð að nýju.“
3. „Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf líta handleiðslu Guðs samkvæmt skilningi okkar á honum.“
4. „Við gerum rækilega og óttalaust siðferðisleg reikningsskil í lífi okkar.“
5. „Við játuðum afdráttarlaust fyrir Guði, sjálfum okkur og trúnaðarmanni yfirsjónir okkar.“
6. „Við vorum þess albúin að láta Guð lækna allar okkar skapgerðarveilur.“
7. „Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.“

8. „Við skráðum misgjörðir okkar gegn náunganum og vorum fús til að bæta fyrir þær.“

9. „Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust, svo framarlega sem það særði engan.“
10. „Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar, viðurkenndum við yfirsjónir okkar undanbragðalaust.“
11. „Við leituðumst við, með bæn og hugleiðslu, að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.“
12. „Við fundum, að sá árangur, sem náiðist með hjálp reynslusporanna, var andleg vakning og þess vegna reyndum við að flytja öðrum þennan boðskap og fylgia þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.“

### Í stuttu máli: Það sem við lærum í Al-Anon

Allt sem komið hefur fram héruð undan mætti draga saman í þrjú meginatriði fyrir Al-Anon félaga:

- Að broskast andlega með því að lifa eftir reynslusporunum 12.
- Að veita alkóhólistanum skilning og hvatningu.
- Að bjóða fjölskyldur alkóhólista velkomnar og veita þeim stuðning og fræðslu.

## Sjúkdómsinnsæi og sögulegur skilningur

Meginverkefni Geðhjálpar hljóta jafnan að vera samhjálp og fyrirbyggjandi störf. Hér verða bæði aðstandendur og sjúklingar að byggja á eigin sjálfsbekkingu. Hver er auðvitað ábyrgur fyrir sér sjálfum, en þó er þekkt að orsakir

geðtruflana geta oft mótað innan fjöldskyldunnar.

Sjúkdómsinnsæi er vegurinn til lækningsar, en orsakir geðtruflana eru oft bæði margar og standa djúpt. Erfitt getur verið

að horfast í augu við sársauka þess að fletta ofan af orsökunum. Við getum líka leitað svara um það hver við erum í draumum okkar, ef við túlkum þá á réttan hátt. Það getur hjálpað að tala við einhvern um drauma sína.

Lyfjanotkun getur verið þróskuldur í vegi fyrir sögulegum skilningi á orsökum geðtruflana. Meðvitund er samspli vitsmunu, eðlishvata og tilfinninga. Þetta samspli rýfur lyfjanotkunin og afleiðingin verður eins konar svefn. Sofandi maður kemst ekki til mikils skilnings á sjálfum sér og vandamálum sínum. Fordómarnir í garð geðsjúkra byggjast að talsverðu leyti á meðferðinni og þar sem lyfjameðferð er orðin útbreidd, ríkja nú þeir fordómar að tafarlaust beri að gefa lyf, ef kvartað er undan geðrænni vanlíðan. Þegar þetta bætist við almennan sofandahátt manna yfirleitt er ekki von á góðu. Í allri lífsspeki er hins vegar talað um hinn vaknaða mann sem takmark. „Vakið og biðjið,” sagði Kristur.

Lyfjanotkunin hefur annan vankant. Í flestum tilfellum dregur hún úr sæðisframleiðslu. En sæði, bæði mannsins og konunnar, er fingerðasti og dýrmætasti vökví líkamans, sem á upptök sín í höfði og hefur gengið í gegn um allt taugakerfið. Sæðið þarf þó ekki að vera í endanlegri mynd, heldur getur það breyst í enn fingerðara efni, sem verður klæði fyrir sálina, svo að hún stendur ekki uppi nakin og varnarlaus þegar maðurinn deyr.

Geðhjálp er meðvitað samstarf sem hlýtur að byggja á heilbrigðissálarfræði. Við verðum að gera okkur grein fyrir því að vitsmunir okkar eru staðsettir í höfðinu, tilfinningarnar hafa aðsetur í brjóstini, sólarplexus og hinum ýmsu taugahnoðum og eðlishvatirnar hafa starfsstöð sína á innra borði magans, hreyfistöðin er í mænunni. Byrjun á sjálfssinnsæi er að gera sér jafnan grein fyrir því hvaða stöð er starfandi á hverju augnabliki.

Hreyfi- og eðlishvatastöðin starfa á helmingi fingerðari orku heldur en vitsmunirnir og tilfinningarnar á fjórum sinni fingerðari orku.

## Fastir liðir eins og venjulega

Fréttir frá skrifstofu Geðhjálpar

Aðalfundur Geðhjálpar var haldinn þann 7. desember 1989. Var hann allvel söttur af félagsmönnum Geðhjálpar.

Efni fundarins var venjuleg aðalfundastörf, auk þess var rætt um starf félagsins og hvert skyldi stefna í framtíðinni.

Allmargar ályktanir voru samþykktar og var stjórninni falið að ganga frá þeim og senda viðeigandi aðilum.

Ályktanir þessar voru um:

Stofnun sambýla með mikilli þjónustu fyrir geðsjúka

Að svæðisstjórnir komi á fót stuðningsþjónustu  
fyrir geðsjúka er búa í íbúðum út í bæ.

Að stuðningur við þá sem eru að stíga sín fyrstu skref út á vinnumarkaðinn eftir hlé verði aukinn

Að tekið verði tillit geðsjúkra í framkvæmdaáætlun í málefnum fatlaðra.  
Ósk til Öryrkjabandalagsins um að það liðsinni félaginu í baráttu þess fyrir betra húsnaði félaginu til handa.

Umræður voru afar líflegar á fundinum og tóku fundarmenn virkan þátt í þeim.  
Tveir gengu úr stjórn félagsins.

Þeir voru:

Ásdís Kvaran og Alda Sigurðardóttir

Geðhjálp þakkar þeim fyrir unnin störf og óskar þeim velfarnaðar.

### Ný stjórn er þannig skipuð:

Magnús Þorgrímsson	Formaður
Eyrún Kristjánsdóttir	Gjaldkeri
Ágúst Óli Óskarsson	Ritari
Pétur Hauksson	Meðstjórnandi
Sigurlaug Sveinsdóttir	Meðstjórnandi
Helga Bahr	Meðstjórnandi
Helgi Seljan	Varastjórn
Sigrún Bára Friðfinnsdóttir	Varastjórn

Forsenda allrar sjálfsskoðunar er einnig að veita neikvæðum tilfinningum ekki útrás. Með því er líka spöruð geysimikil orka. Smátt og smátt er svo hægt að umbreyta neikvæðum tilfinningum yfir í jákvæðar tilfinningar, en það útheimtir mikla þolinmæði og oft renna góð áform út í sandinn. Ástæðan fyrir því að góð áform renna út í sandinn er líka sú að öll hreyfing er háð skala, sem er eins og tónstiginn. Þar er fjórða nótan lengri en hinar, fimmra nótan mishljómandi og sjóunda nótan styttri, sé miðað við dúr. Til þess að ná árangri er því nauðsynlegt að starfa á fleiri en einni starfslínu. Við getum ýmist gert eithvað fyrir sjálf okkur, eitthvað fyrir annað fólk, eða eitthvað fyrir þá heild sem við störfum innan í skóla lífsins, sem í þessu tilfelli getur verið Geðhjálp.

Orsakir geðtruflana eru bæði margar og standa djúpt hjá hverjum og einum. Höfundur sálkönnunarinnar Freud dró kynlíf og hvatir barna fram í dagsljósíð og það þarf bæði þolinmaði og aðgát til að varpa ljósi yfir sína eigin bernsku. Freud benti einnig á vandamál sem hann taldi standa djúpt í sögu mannsins, t.d. að föðurmorðið hefði eitt sinn verið ríkjandi. Í indversku jóga er talað um Kundalín-kraft neðan frá hryggssúlunni, en þar sögðu gömlu mennirnir í Mið-Asíu Gurdjieff, að heimssmiðirnir hefðu plantað líffæri í manninn til að svæfa vitundarpróun hans til hagsbóta fyrir þróun mánans. Síðar hefði þetta líffæri aftur verið numið burt, en hegðunareinkenni þess hefðu bæði erfst áfram og auk þess lifað áfram í ýmsum félagslegum kristöllumnum. Sem dæmi um félagslega kristöllun í dag er að auðveldara er að framleiða ofbeldis- eða klámkvik-mynd en að ná henni aftur út af markaðinum, þegar hún er einu sinni komin í umferð.

Að geta talað við einhvern um vanda-mál getur greitt mikil fyrir skilningi, minni og leiðréttingu ranghugmynda. Hér verður þó að taka tillit til þeirra orða Kóransins, að engin sál skyldi bera byrði annarrar.

Leifur Jóelsson.

## Ljóðin í blaðinu

Greinilegt er að ljóðið er í mikilli sókn um þessar mundir. Sjálfsgagt hafið þið mörg tekið eftir því hve mikil er af ljóðum í þessu blaði.

Þetta er að mestu leyti fyrir framtakungs félaga í Geðhjálp, Ágústar Óla Óskarssonar. Á haustdögum hóf hann að safna ljóðum á meðal félagsmanna og undir-

tektirnar voru framar öllum vonum. Má ætla að 95% þeirra er sækja félagsmiðstöð Geðhjálpars hafi skilað af sér ljóðum í einu eða öðru formi. Þetta varð Ágústi til svo mikillar hvatningar að hann hóf útgáfú á innanhússblaði sem hann nefnir Umbrot. Þegar þetta er skrifð hafa komið út fjögur tbl. af Umbroti. Ljóðin í þessu tölublaði Geðhjálpars eru öll úr smiðju Ágústar, sem jafnframt annaðist val þeirra ásamt Sigrúnú Báru Friðfinnsdóttur.

Gísli .

## Minningabrot

Ung kona kom á skrifstofuna mína, titrandi á beinum, með dapurlegt augnaráð. Berandi stóran taupoka og stóra möppu með teikningum.

Líf hennar hefur ekki verið neinn dans á rósum síðustu árin – eilíf bráttá við sjúkdóminn. Sjúkdóminn, sem ásamt fordóum rænir fólk sjálfsvirðingu sinni, torveldar lífsbaráttuna og gerir erfitt um vik að líta glaðbeittur í spegilinn á morgana og segja góðan daginn við sjálfan sig.

Lyfjanotkun, sem oftast fylgir sjúkdómi þessum, gerir það að verkum að á morgnana er fólk fullt af doða eftir svefnlyf næturinnar og dagurinn rennur oft út í eina samfellu. Óhemju viljakraft, ásamt hvatningu, þarf oft til að gera hvers-dagsleg verk. Langa stund sátum við og horfðum hvor á aðra. Hummuðum ofurlítið og nikkuðum stökum sinnum. Báðar í þungum þönkum. Lokksins fór hún að tala, rödd hennar var þrungin örventingu.

Pað er ekkert hægt að gera í málunum. Ég er alssstaðar útskúfuð. Ég passa hvergi inn í. Ég er ekki „normal“. Flesta daga er ég svo uppdópuð, að ég á erfitt með að sjá hlutina í rökréttu samhengi. Kannski er ekkert í rökréttu samhengi. Hverrig get ég vitað það? dópaður geðsjúklingurinn.

Fátt gat ég sagt henni til huggunar og ekki leystum við lífsgátuna í snarheitum. Hefði ég þó svo gjarnan viljað eiga eina allsherjar lausn á öllum hennar vanda. Svona nokkurskonar Hókus Pókus.

Eftir drykklanga stund hríustum við af okkur dapurleikann sem sest hafði að okkur. Svo dreif hún upp á borð möppuna sína og sýndi mér innihaldið. Fjöldann allan af teikningum og málverkum af öllum stærðum og gerðum.

Við ákváðum að málverkasýning skyldi opnuð í húsakynnum Geðhjálpars næsta þriðjudag. Ein mynda hennar gaf okkur tilefni til nokkurra vangaveltna um þessar ljóðlínur Einars Ben:

*Svo oft leyndist strengur í brjósti sem brast  
við biturt andsvar gefið án saka.  
Hve iðrar margt líf eitt augnakast  
sem aldrei verður tekið til baka.*

Í dag var ég við jarðarför hennar. Með hjartað fullt af trega og hugann við minningabrot sem þessi.

Sigrún B. Friðfinnsdóttir.

