

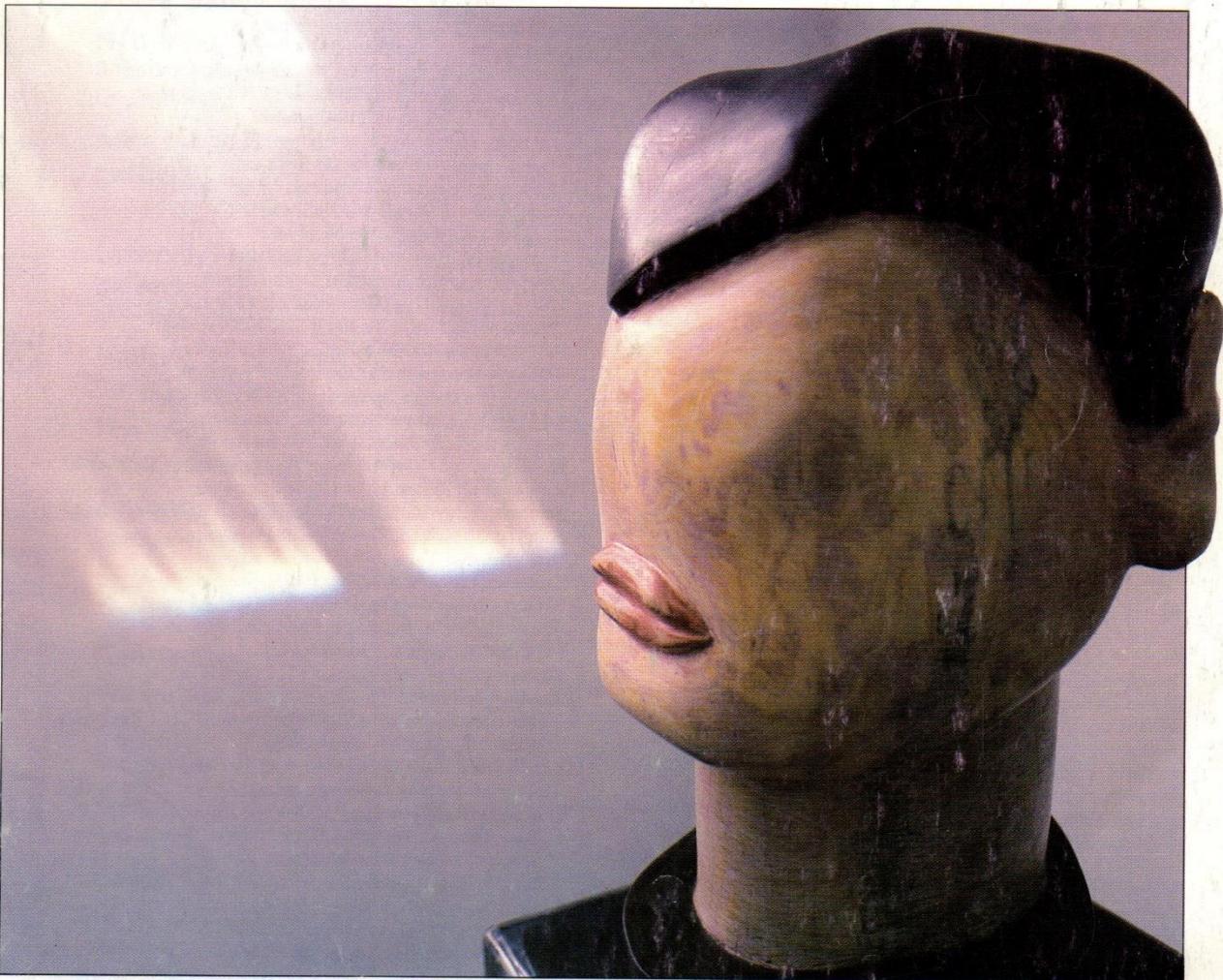
Geðhjálp

1.9.9.2

1



SKÖPUNARGÁFA • RAFLÆKNINGAR • FRAM Í DAGSLJÓSIÐ • ÚR SKÝRSLUM LÆKNA
• TIL UPPLYFTINGAR • VEGABRÉF VILBORGAR • STADREYNDIR HANDA LÚXUSPJÓÐ •
NÝTT HÚSNÆÐI • ÁFENGI OG GEÐHEILSA • UMÖNNUN BARNA • SJÁLFSVÍG OG UNGT
FÓLK • ÆVILOK STEFANS ZWEIG • ÁSTARSORG ÍVARS • SJÁLFSVÍG OG SORG • GED-
SVEIFLUR • GEÐSJÚKIR FANGAR • FATLAÐIR Í PRIÐJU PERSÓNU • ÁHRIF TILFINNINGASTÍFLU



Efnisyfirlit

4**Sköpunargáfa**

Páll Kr. Pálsson

5**Raflækningar**

Sigurður Bogi Stefánsson

6**Fram í dagsljósið**

Smári Valgeirsson

8**Skýrslur lækna**Úr heilbrigðisskýrslum
1943**9****Nokkur orð til upplýtingar árið 1892****Nýtt húsnæði**Búferlaflutningar
Geðhjálpars**11****Áfengisneysla og
geðheilsa**

Árni Einarsson

12**Umönnun barna sem
hjáverk**

Halldór Hansen

15**Sjálfsvíg og geðlægð**

Grétar Sigurbergsson

**Um ævilok
Stefans Zweig****Ástarsorg Ívars**

Samtalsmeðferð

18**Sjálfsvíg og sorg**

Ólafur Oddur Jónsson

Geðsveiflur

Sigurlaug Sveinsdóttir

Geðsjúkir fangar

Bogi Melstedt

24**Fatlaðir í þriðju
persónu**

Sölvína Konráðsdóttir

26**Áhrif tilfinningastíflu**

Matthildur Björnsdóttir

Á fyrstu dögum nýs árs kynntu Landssamtökin Proskahjálp niðurstöður þjóðmálakönnunar sem Félagsvísindastofnun vann fyrir samtökum um afstöðu almennings til sambýla fatlaðra í íbúðahverfum.

Ráðist var í gerð pessarar könnunar þegar ekki virtist lát á neikvæðri umræði í þjóðfélaginu í garðfatlaðra og réttur þeirra til búsetu í almennum íbúðahverfum hafði verið vefsengdur og ofan í ø. Pessi umræða hefur gjarnan farið fram í fjölmílum bæði að frumkvæði einstaklinga sem þykjast þurfa að „leita réttar síns“ gagnvart föltluði fólk og einnig virðist áhugi margra fjölmíðla á málnefnum fatlaðra fyrst vakna þegar hægt er að búa til æsfrétt p.e. „engar fréttir eru góðar fréttir“. Prátt fyrir mikinn meðbyr í málaflokknum undanfarin 15 ár voru tvær grímur farnar að renna á margt fatlað fólk og aðstandendur þess. Gat verið að þessi neikvæða umræða endurspeglaci vilja alls þorra fólk og jafnvel væri hætt að afturhvarfi til ómannuðlegra úrræða fortíðarinnar sem fatlaðir voru faldir á stórum stofnunum fjarri alfaraleið. Við þessum spurnum urðu að fást svör og þessi könnun er byrjunin. Ekki svo að skilja að fatlaðir eða hagsmunasamtök þeirra muni nokkru sinni gefa eftir þau sjálfssögðu mannréttindi sem þeim hafa verið tryggð m.a. með lögum um málnefni fatlaðra þar sem kveðið er að um jafnan rétt föltluðum til handa á við aðra þjóðfélagsþagna.

Megin niðurstöður könnunarinnar eru mikil upprövn og ángaeufni fyrir fatlaða og aðra þa sem bera hag þeirra fyrir brjósti og reyndar þjóðfélagið í heild sinni. Niðurstöðurnar staðfestu þá góðu reynslu sem hefur verið af aukinni þáttöku fatlaðra í lífi og starfi úti í þjóðfélaginu. Lang-

samlega flestir sem svara eru jákvæðir gagnvart því að stofnað yrði sambýli fyrir fatlaða í íbúðahverfi þeirra eða næsta nágrenni. Nokkur munur er að viðhorfi fólk gagnvart mismunandi hópum fatlaðra en spurt var sérstaklega um afstöðu til líkamlega fatlaðra, geðfatlaðra, einhverfra og broskaherfra. Alls staðar er þó yfirgræfandi fjöldi fólk jákvæður eða 88.5% gagnvart líkamlega föltluðum, 84.4% gagnvart proskaheftum, 77.6% gagnvart einhverfum og 73.5% gagnvart geðföltluðum. Nokkur fjöldi er hlutlaus og því einungis lítill hluti fóks neikvæður eða þar sem mest er 12.4% og allt niður í 1.6%. Menn geta velt fyrir sér orsókum þess að fólk sé ekki eins jákvætt í garð einhverfra og geðfatlaðra og annarra hópa fatlaðra. Skýringanna er eft til vill að leita í því að þessir hópar hafa allt fram á pennan dag verið „geymdir“ á stofnunum, fjarri almenningi og margt er enn á huldu um þessa sjúkdóma. Frá aldaðoli hafa ríkt miklir fordómar í garð geðsíjkra en augsynilega eru þeir að undanhaldi og allur þorri fólk er jákvæður gagnvart búsetu geðfatlaðra í almennum íbúðahverfum.

Málastað fatlaðra er best borgið með því að fatlaðir sjálfir kynni hann m.a. með virkri þáttöku í þjóðfélaginu. Til þess þurfa þeir þó stuðning almennings. Beina þarf umræðu um málnefni fatlaðra inn á jákvæðari brautir. Umræða sú sem að undanföruna hefur verið á síðum fjölmíðla og jafnvel fyrir dómtólum gefur skakka mynd af vilja meirihluta íslendinga. Í stað þess að láta stjórnast af hinum háværa og oft neikvæða minnihluta þarf hinn jákvæði meirihluti að sameinastum að standa vorð um réttindi fatlaðra sem um leið eru réttindi okkar allra.

Lára Björnsdóttir

Geðhjálp 1. tbl. 7. árg. 1992

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

Aðsetur: Öldugata 15, 101 Reykjavík. Sími 25990 – Fax 25029.

Ritstjóri: Gísli Theodórsson.

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

Handrita- og prófarkalestur: Hildur Finnsdóttir, Karl Emil Gunnarsson.

Ljósmyndun: Myndsköpun Ljósmyndastofa, Frank Trommelen, o.fl.

Myndskreytingar: Guðjón Ketilsson.

Setning og tölvuumbrot: Margrét Erlingsdóttir.

Litgreining og filmuvinnna: Offsetþjónustan.

Prentun og bókband: Ísafold.

Tréhaus á forsíðu: Frá sýningu Guðjóns Ketilssonar í Nýlistasafninu í maí síðastliðnum.

Vatnslitamynd á baksíðu: Monique Chapron.

Tölvuvinnsla: Félagabjónustan.

Upplag 5200. Útgáfutíðni: Tvisvar á ári.

Eftirtoldum einstaklingum er þökkuð aðstoð við gerð blaðsins:

Önnu Valgarðsdóttur, Sigrún B. Friðfinnsdóttur, Matthíðasi Pálmasyni, Pétri Thorsteinssyni, Ágústi Óla Óskarssyni, Smára Valgeirssyni og Bryndísi Friðþjófsdóttur eru þökkuð vönduð störf í þágu blaðsins, en hún lést í október mánuði síðastliðnum.

Sköpunargáfa!

Miðstýring og endurhæfing

Pegar ég var líttill strákur, að alast upp í Kleppsholtinu, kynntist ég ágætlega lífinu á sjúkrahúsínu að Kleppi. Kom þar annarsvegar til nábýlið og hinsvegar að móðir míni starfaði þar sem hjúkrunarkona.

Minnisstæðar eru margar spaugilegar og sorglegar stundir sem við áttum, krakkarnir í Kleppsholtinu, með sjúklingunum á Kleppspítalanum. Margt af því fólk sem ég kynntist þar hefur orðið mér minnisstætt fyrir ýmsar sakir, en þó mest fyrir hlýleikann og heiðarleikann sem jafnan mátti kenna í fari þess.

Eftir að útvist sjúklinga var takmörkuð við lóð spítalans og ég komst á aldur þar sem ný áhugamál tóku við, voru afskipti míni af spítalanum lítil sem engin þar til fyrir um 2 árum að ég fékk tækifæri til að kynna mér örliðið þá endurhæfingu sem þar fer fram. Hér á ég einkum við þá endurhæfingu sem á sér stað áður en sjúklingar, sem notið hafa þjónustu spítalans hasla sér að nýju völl úti í þjóðfélagit. Það sem vakti einkum athygli mína í sambandi við þessa endurhæfingu var annars vegar mikið og ötult starf sem þar er unnið og hins vegar hversu litlum breytingum eðli starfseminnar hefur tekið frá því að ég var krakki.

Með þessu á ég annars vegar við að þau verkefni, sem fengist er við, byggjast enn fyrst og fremst á verklegri vinnu og hins vegar að fyrirkomulag rekstrar er í litlum tengslum við hið ytra umhverfi, þangað sem vistmenn leita að lokinni endurhæfingu.

Tökum sem dæmi vistmann sem fyrir meðferð starfaði hjá þjónustufyrirtæki og vann fyrst og fremst á tölvu. Eðlilegt væri að hann fengi í endurhæfingu sinni tækifæri til að byggja sig upp fyrir starf á sama sviði og hann gegndi fyrir meðferð. Litlir sem engir möguleikar eru á því við núverandi aðstæður. Það er hætt við að slíkur einstaklingur eigi erfitt með að festa rætur í atvinnulífinu á nýjan leik.

Vera má að verkleg vinna eigi betur við suma að lokinni meðferð, en það á örugglega ekki við um alla og eins er næsta víst að sumir vistmenn, sem áður fengust við verkleg störf, gætu með endurhæfingu á sviði huglægra starfa fengið möguleika til að hasla sér völl á nýjum vettvangi sem hugsanlega færir þeim betur þegar að því kemur að takast á við lífið utan veggja sjúkrahússins að nýju.

Þá virtist mér fyrirkomulag og stjórnun rekstrar fremur þungt í vögum. Stjórnun endurhæfingarinnar er að öllu leyti í höndum fulltrúa yfirstjórnar

spítalans og fjármögnun alfarið háð fjárveitingum opinberra aðila.

Væri ekki eðlilegt að breyta þessu fyrirkomulagi og hverfa burt frá núverandi kerfi, sem mér virðist alltof miðstýrt? Mætti ekki hugsa sér að komið yrði á stofn stuðningsmannahópi sem bæri ábyrgð á þessari endurhæfingu og kæmi að meiri hluta utan frá? Ég get vel ímyndað mér að ýmis fyrirtæki og stofnanir hefðu hug á að leggja þessu máli lið. Ýmsir einstaklingar þar hefðu án efa hug á að verja nokkru af kröftum sínum til að auka möguleika þeirra einstaklinga, sem átt hafa og eiga við geðræn vandamál að striða, á að hasla sér völl að nýju úti í atvinnulífinu. Hlutverk hins opinbera í þessari starfsemi væri eftir sem áður að skapa þá aðstöðu sem pyrfti fyrir endurhæfinguna innan sjúkra-stofnana fyrir geðsjúka og fjármagna þann tækjabúnað sem þyrfti til endurhæfingarinnar, auk þess sem opinberir aðilar gætu verið dugmiklir kaupendur að ýmiss konar vöru og þjónustu sem unnin yrði við endurhæfingartörf.

Þeir einstaklingar sem hafa átt og eiga við geðræn vandamál að striða eiga sama rétt og við hin til endurhæfingar og símenntunar. Hugmyndaauðgi og sköpunargáfa þeirra þarf að fá að njóta sín á öllum sviðum og nýta þarf í ríkari mæli fyrirtæki og stofnanir til þátttöku í endurhæfingarstarfinu.

Þetta eru niðurstöður hugleiðinga minna. Æskilegt væri að heilbrigðis-yfirvöld tækju málið sem fyrst til skoðunar. Við skulum öll þrýsta á um að svo verði. □



Páll Kr. Pálsson er fyrrv. forstjóri löntækniþofnunar Íslands.

Raflæknингar

Valkostur fortíðar eða virk meðferð?

Draumur allra, sem að náttúruvísindum vinna, er að geta greint, flokkað niður og meðhöndlað sjúkdóma eftir þekktri orsök þeirra. Í læknisfræði er frumorsök margra sjúkdóma óþekkt og er þá gripið til þess að flokka og greina sjúkdóma samkvæmt einkennum þeirra. Fyrir um einni öld voru ástæður sjúkdóma í fæstum tilfellum þekktar og var þá á tímabili mikill áhugi á því að reyna að finna einkenni, sem alltaf eða aldrei færð saman, í og með í þeirri von að takast mætti að eyða einhverju einkenni, með því að framkalla annað sem reynslan sýndi að aldrei fylgdi því. Eitt þeirra atriða sem menn veltu nokkuð fyrir sér, var hvort alvarlegir geðsjúkdómar og flogaveiki fylgdust aldrei að í náttúrunni. Til að láta reyna á þessa hugmynd reyndu tveir ungverskir geðlæknar, Myiro og Jablonski, að gefa sjúklingum með flogaveiki blóð úr sjúklingum höldnum geðklofa til að kanna, hvort draga mætti úr flogum þeirra þannig. Landa þeirra, Ladislas Meduna, datt hins vegar hið gagnstæða í hug, að ef til vill mætti lækna geðklofa með því að framkalla flog. Hann reyndi því að valda krampaflögum og notaði til þess lyf sem hann sprautaði í sjúklingana. Fyrstu tilraunir hans á því svíði voru með kamfóru í olíulausn, sem gefin var í vöðva og var fyrsta meðferð með þeim hætti gefin 23. janúar 1934. Ókosturinn við kamfóruna var að sjúklingurinn fækki krampaflög fyrr en 15-20 mínútum eftir að lyfið var gefið og á þeim biðtíma olli lyfið umtalsverðri vanliðan hjá sjúklingnum. Síðar fór Meduna að nota annað lyf (pentylenetetrazol) sem gefið var í æð og

ollí krampa samstundis. Á þessum árum var raunhæf, virk meðferð við alvarlegum geðsjúkdómum meira og minna óþekkt og þegar ljóst var, að meðferð Meduna skilaði árangri, fór örðspor hennar að breiðast út. Þar á meðal barst þetta til eyrna ítalssks læknis, Ugo Cerletti, sem unnið hafði mikil með sjúklinga með taugasjúkdóma, þar á meðal flogaveiki, og var vel kunnugt um að framkalla mætti flog með rafertingu á heila. Cerletti fór að velta því fyrir sér, hvort ekki væri þægilegra og aukaverkanamenna fyrir sjúklinginn og einfaldara í framkvæmd fyrir lækninn að nota rafertingu í stað lyfja til að kalla fram krampaflög, þar eð slíkt hlyti að gera framkvæmd meðferðarinnar hnitið aðri. Ugo Cerletti telst því, ásamt með aðstoðarmanni sínum, Bini, upphafsmaður raflæknings og var fyrstu meðferðinni beitt í apríl 1938 í Róm.

Síðan þá hefur margt breyst í framkvæmd og tæjabúnaði og hefur sú breyting öll verið til þess að draga úr aukaverkunum og gera meðferðina átakaminni fyrir sjúklinginn. Í upphafi voru



Sigurður Bogi Stefánsson er læknir við geðdeild Borgarspítans í Reykjavík.

hvorki notuð svæfingalyf né vöðvalskandi lyf og komu þá stundum fram beinbrot og önnur slys, sem urðu til að koma óorði á meðferðina. Um miðja öldina varð mikil framför í svæfingatakní allri og með tilkomu stuttverkandi svæfingalyfja og vöðvaslakandi lyfja varð krampapáttur meðferðarinnar hættulaus fyrir sjúklinginn.

Annað sem hefur breyst er staðsetning skautanna á höfðinu. Þegar rafmeðferð er beitt, eru notuð tvö rafskaut, sem latin eru liggja að höfði sjúklingsins. Áður fyrr voru rafskautin sett sitt á hvort gagnaugað og með þeirri aðferð komu stundum fram skammtíma minnistruflanir. Með aukinni þekkingu á starfsemi heilans varð betur ljóst að talminnið, sem einkum hafði liðið fyrir framkvæmdina, var langoftast staðsett í vinstra heilahveli hjá réttentum sjúklingum og til að hlífa því frekar var farið að gefa rafstrauminn eingöngu á gagnstætt heilahvel, þ.e. staðsetja rafskautin bæði á sama heilahvel.

Frumkvöðlar krampameðferðarinnar höfðu beitt henni fyrst og fremst við geðklofa, en smáum saman varð ljóst, að hún var einnig og ekki síður virk við aðra sjúkdóma, þá ekki hvað síst alvarlegt þunglyndi. Á árunum milli 1950 og 1960 varð gjörbreyting á allri geðlyfjameðferð, þ.e. þá fóru að koma fram mjög virk lyf við geðsjúkdómum, en þau hafði sárlega skort fram til þess tíma. Reynslan leiddi í ljós að lyfjameðferð við geðklofa var, þegar til lengdar létt, virkari en rafmeðferð og varð það til þess að henni hefur lítt verið beitt við geðklofa síðan. Á sama hátt héldu menn, þegar virk lyf við þunglyndi komu fram, að þau myndu

Fram í dagsljósið...

Ég er hræddur og kvíðinn.
Hvað tekur nú við? Ein hörmungin
enn?

Eitt áfallið enn? Enn ein aðgerð sem
engu skilar?

Hugsanirnar dansa í höfðinu á mér.
Kvíðinn og hræðslan magnast.

Ég þekki þessar tilfinningar vel. Er
búinn að burðast með þær látlauð í þrjú
ár.

Ég reyni að telja í mig kjark. Svona,
svona, þú hefur engu að tapa. Varla getur
liðanin orðið verri en oft áður.

Þú hefur nú sérð hann svartan fyrir.
Blessaður hertu upp hugann, þetta geng-
ur allt yfir og tekur enda fyrr en varir. Þú
mansí hvað læknirinn sagði – þitt þung-
lyndi er „sérstakt“, það eru hámarks
batalfkur fyrir þig í rafmagnsmeðferð.
Þetta hryllilega orð – rafmagnsmeðferð!
Égfæ hroll og verð að beita mig hördū til
að haett ekki við að beygja heim að
Borgarspítalanum.

Ég banka á tvöfalta hurð á
jarðhæðinni þar sem Geddeild Borgar-
spítalans er til húsa. Að liðnu andartaki

er lykli snúið og lokið upp. Ungi maðurinn
er með gleraugum í hvítum buxum, hvítum
klossum og í hvítum stuttjakka. Hann
horfir á mig með hltleysissvip.

„Ertu að koma í raflækningu?“, spyr
hann ópersónulega.

„Ha“, segi ég hálfhvumsa, en átta
mig svo: „Raflækningu... já það er vist.“

Hann vísar mér inn í lítinn sal,
nokkurskonar borgstofu, gegnt inn-
göngudyrunum. „Hún kemur rétt strax
og talar við þig“, segir hann áhugalaust,
snýr sér við í dyrunum, tekur upp blað af
bekk sem stendur upp við vegginn við
dýrnar, svo sest hann og fer að lesa.

Ég er sveittur og skjálfsandi. Langar
mest til að láta mig hverfa niður úr gólf-
inu. Eftir nokkra stund kemur kona inn.
Hún heldur á möppu. Hún skimar um, sér
mig og stefnir til míni þar sem ég sit.

„Smári ...?“ segir hún spyrjandi. Ég
jánka. Mér líst vel á konuna. Reyndar er
hún góðleg, dálitið þybbin, ekki feit,
dökkhærð, lagleg. Hún er ekki í hvítum
sloppi. „Velkominn til okkar“, segir hún
og heilsar mér með handabandi. „Þú ert
að koma í raflækningu í fyrsta sinn, er
það ekki?“ „Jú, aldrei komið hér áður“,
segir ég og reyni að hljóma hress. Mér
liður herfilega. Ég strýk mér um ennið.
Svitinn drýpur. Taugakerfið er þanið.

Hún brosir skilningsrík á svip. „Það

er ekkert að óttast. Ég byrja á að gefa þér
sprautu vegna vöðvanna. Svo rétt fyrir
klukkan níu köllum við á þig, og þú ferð
inná bekk“. Hún klappar mér hughreyst-
andi á handarbakið. Ég kinka kolli. Hún
fer. Óttinn er til staðar ennþá. Fólk áferli
inn og út úr borgstofunni. Sumir gjóa á
mig auga, enginn yrðir á mig. Sumir eru
á sloppum, aðrir fullklaeddir. Ég bið. Ef
ég væri ekki löngu hættur að reykja, þá
fengi ég mér sko smók núna, hugsa ég
með sjálfum mér. Engin blöð.

Tíminn silast áfram.

Konan kemur aftur. „Jæja, þá skulum
við koma inná bekk“, segir hún og vísar
mér leiðina. Ég sé að fleiri bætast í hópinn,
þrí karlmenn á misjöfnum aldri, og ein
eldri kona.

Ég er langyangstur.

Enginn segir orð.

Við förum inná gang, innaf borg-
stofunni. Okkur er vísað inn í stórt her-
bergi á vinstri hönd. Þar inni eru háfætt
mjó rúm á hjólum. Bekkirkir.

Parna eru tvær konur sem strax
aðstoða okkur.

„Ertu með laust?“ heyri ég að önnur
þeirra segir við konuna. Gervitennur
hennar hverfa niður í gráa plastkrukku
sem aðstoðarkonantekur, merkir og setur
upp í hillu.

„Gerðu svo vel að taka af þér úrið“,

má segja að í dag hafi hún sinn fasta sess
í meðferð geðsjúkra, þá einkum þeirra
sem þjást af alvarlegu þunglyndi.

Val og verkun

Ekki er að fullu vitað hvað gerist í
heilanum og veldur áhrifamætti þessarar
meðferðar. Vitað er þó að árangurinn er
langt umfram það sem búast mætti við, ef
tiltrú sjúklingsins ein á meðferðinni væri
virk. Á tímabili gældu menn jafnvel við
þá hugmynd að minnistrulanir, sem
kæmu fram, hjálpuðu sjúklingnum að
gleyma eigin vesöld, en slík skýring virðist
ekki trúverðug eftir að minnistrulana
verður lítt vart lengur með bættri fram-
kvæmd. Vitað er að ákveðin boðefni bera
skilaboð frá einni taugafrumu yfir í aðra
og að virkni þeirra er oft verulega minni
hjá þeim sem haldnir eru alvarlegu þung-
lyndi. Hugsanleg skýring er að sú aukna

virkni, sem fram kemur í heilanum við
rafmeðferð og við greinum m.a. sem flog,
valdi aukinni verkun boðefna í heilanum.

Eins og áður hefur verið sagt, hefur
rafmeðferð læknandi áhrif á ýmiss konar
geðsjúkdóma, en þó er áhrifamáttur hennar
greinilega mismikill eftir því hver
sjúkdómurinn er. Helsta ábending fyrir
raflækningu er alvarlegt þunglyndi. Aðrar
sjúkdómsmyndir svara einnig vel raflæk-
ningum, svo sem geðræn einkenni eftir
barnsburð (sem eru mjög oft þunglyndi)
og mjög svæsið oflæti. Vitað er að raf-
lækning bætir stundum Parkinsons sjúk-
dóm en bati er oftast skammvinnur enda
um langvinnt sjúkdómsferli að ræða. Einnig
hefur raflækningum stundum verið beitt
við ýmiss konar fágæti læknisfræðinnar.

Pegar velja skal á milli lyfjameðferðar
og raflækninga fyrir sjúkling með alvar-
legt þunglyndi er gott að hafa nokkur

segir hin konan við mig. Hún merkir úrið og setur upp í hillu. „Þú verður að fara úr öllu að ofan, og líka úr soknum, en þú mátt vera í buxunum, ef þér finnst það þægilegra“. Ég geri eins og hún segir og fær hvíta spítalaskyrtu til að fara í. Svo leggst ég upp á bekinn og breiði ofan á mig. Allt er hvítt. Mér er kalt. Ég skelf. Kuldinn og þanið taugakerfið spila saman og skjálfinn ekst.

Maður í hvítum sloppi kemur inn. Hann gengur beint að bekknum hjá mér. Hann er með einhverskonar handbakka meðferðis.

„Góðan daginn“, segir hann elskulega. „Ég ætla að setja upp hjá þér nál“. Hann setur handbakkann frá sér á horðið. „Við skulum skoða aðarnar“.

Hann skoðar á mér handarbakið. Dúkkar létt ofan á bláleita taumana, þar sem aðarnar leyinast. „Það er eithvað djúpt á heim blessuðum“, segir hann brosandi. Hannflettir upp erminni á spítalaskyrtni minni. „Við skulum athuga með aðarnar í olnbogabóttini. Jú, þarna er ein nothæf“. Hann nuddar húdina þéttingsfast og aðin kemur velfram. Hann tekur nál, sem er með einhverjum plasthólkum á endanum. „Við setjum þessa nál í aðina og þar verður hún á meðan aðgerðin fer fram. Í gegnum hana er til dæmis svæfingarlyfið sett beint í að“,

segir hann um leið og hann stingur í aðina. Ég finn smásing. Hann gengur frá nálinni með plástrum. Háfettu hjólabekkirkir rúlla inn í herbergið hinumegin á ganginum. Ég er næst síðastur.

Þrjú stuð. Ekkert, alls ekkert.

Sjö stuð. Ekkert.

Ellefu stuð. Fimm vikur liðnar.

Fjórum vikum eftir ellefta stuðið fór að birta til. Ég er hjá geðlækningum mínum. Hann hjálpar mér að raða saman brotunum. Það er að komast mynd á líf mitt á nýjan leik. Í apríl 1992 eru liðin 2 ár síðan ég fór í rafmagnsmeðferð, raflækningar. Líf mitt er gjörbreytt. Ég kemst alltaf á fætur á morgnana, get gengið út í daginn. Auðvitað líður mér misjafnlega, lendi í sveiflum. En munurinn er sá, að núna veit ég af hverju mér líður eins og mér líður. Það er alltaf einhver ástæða fyrir líðan minni.

Ég hef, til skamms tíma, verið í reglugumi viðtölum við geðlækninn minn. Hann hjálpar mér áfram að feta leiðina út í lífið á nýjan leik. Þetta hefst hægt og sígandi einn dag í einu.

Leiðin til bata, frá því meðferðinni lauk, hefur oft verið erfið. En ég hef notið stuðningsættingja og vína, hefekki staðið einn. Ég trúi því, að ég eigi Guði almáttugum og raflækningunum bata minn að þakka. □

ingarlítið ganga yfir. Oft er mjög erfitt að greina þær raunhæft, þar eð sjúkdómurinn sjálfur veldur svipuðum einkennum vegna minnkaðrar einbeitingarhæfni, auk þess sem hugarstarfsemi sjúklingsins er öll bundin við eigin vanmátt og þjáningu.

Algengast er, að sjúklingur þurfi að fara 6-10 sinnum í rafmæðferð. Hversu oft ræðst fyrst og fremst af því, hversu hratt og vel hann svarar meðferðinni. Ef sjúklingur er búinn að fara í 10-12 skipti og sýnir engin merki þess, að meðferðin gagnist honum, skal meðferð hætt og upphafleg vinnugreining endurmetin.

Niðurlag

Þunglyndi, líkt og margir aðrir sjúkdómar sem manninn hrjá, svo sem liðagigt, hefur oft tilhneigingu til að versna og réna samkvæmt reglufestu sem ekki er alltaf hægt að tengja við ytri úleysandi þætti. Raflækningar lækna ekki, fremur en lyfin, sjúklinginn af sjúkdómi sínum að fullu og öllu, en hjálpa honum hins vegar á viðkomandi sjúkdómstímabilum. Síðan ræðst það af ýmsum atriðum, svo sem innri gerð sjúklings og ytra álagi, hversu tíð köstin eru, og þar með hversu ört þarf að beita raflækningum eða öðrum lækninga-áðferðum. Eftir að sjúklingur er orðinn heilbrigður kemur vel til alita að setja hann í viðhaldsmeðferð með lyfjum í fullum skömmum í hálfum ár, líkt og gildir um venjulega meðferð með þunglyndislyfum. Það hefur sýnt sig að slíkt dregur úr hættu á að sjúklingur veikist aftur. Sama gildir um samtalsmeðferð.

Hér hefur verið stiklað á mjög stóru í sögu og framkvæmd raflækninga. Rétt er að taka fram að raflækningar, eins og lyfjameðferð, eru oft og tíðum aðeins einn þátturinn í meðferðaráætlun sjúklingsins og er oft beitt samtímis öðrum áðferðum svo sem samtalsmeðferð. Raflækningar hafa hins vegar áunnið sér sess í geðlækningum og eru oft kjörmeðferð umfram aðrar hefðbundnar meðferðir þar eð löng reynsla hefur sýnt að þær eru auðveldar í framkvæmd og hættulausar fyrir sjúklinginn og gefa oft meiri árangur en hægt væri að ná með öðrum áðferðum. □

atriði í huga. Aukaverkanir lyfjanna geta verið vissum sjúklingahópi erfiðar og jafnvel valdið því, að taka lyfjanna er ekki gerleg. Margt eldra fólk ruglast mjög auðveldlega af þunglyndislyfum, eldri karlar geta fengið svæsnar þvagteppur og fólk með hjartasjúkdóma, svo sem hjartsláttartruflanir, getur versnað vegna lyfjanna, svo nokkuð sé talið. Fyrir þann hóp kunna raflækningar að vera valkostur. Þó virðast nýrr tegundir þunglyndislyfja hafa minni verkun á hjarta og aðakerfi. Ef þunglyndinu fylgja ákveðin sturlunareinkenni, er vitað að raflækningar eru mun líklegrir til að gefa árangur en þunglyndislyfjameðferð eingöngu. Oft veldur ástand hins þunglynda sjúklings því, að hann er með öllu ófær um að þiggja lyfjameðferð vegna skorts á samvinnu og fólk með mjög miklar sjálfsvígshugmyndir er oft ekki treystandi

fyrir lyfjum og fyrir þá hópa kunna raflækningar að vera góður valkostur.

Nú til dags eru fáar frábendingar við notkun raflækninga. Ef um er að ræða stórt ferskt hjartaveggisdrep kann að vera rétt að býða í sex víkur með framkvæmdina í samráði við lyflækna. Pellar alvarleg vefræn starfsemistrulun fylgir, svo sem heilablæðing, er rétt að hafa samráð við lyflækna. Sama máli gegnir, ef sjúklingur er með mjög mikinn háþrysting, þar eð væg þrystingsaukning getur orðið rétt eftir að meðferð hefur verið gefin. Að öðru leyti eru frábendingarhinar sömu og gildir um aðrar skammtímasvæfingar, þ.e. að hjarta og öndunarfæri sjúklings þoli svæfinguna.

Algengasta aukaverkunin sem sjúklingsar kvarta yfir eru harðsperrur vegna krampanna. Einstaka sinnum koma fram vægar minnistruflanir, sem undantekn-

Úr skýrslum lækna til land- læknis árið 1943 um geðsjúka

Akureyrar. Alltaf sömu vandræðin með gæzlu á því fólki, sem geðveik verður, og sjaldan er maður svo heppinn, að hægt sé að taka á móti nokkrum geðveikissjúklingi á geðveikrahælið á Kleppi. Gæzla slíkra sjúklinga í heimahúsum hefur á þessu ári eins og áður, verið sérstaklega örðug, vegna þess hve erfitt er fá nokkurt fólk til slíkra starfa, svo og vegna þess, hve geysi kostnaðarsamt slíkt, er. Pessir sjúklingar eru þeir, sem mest vandræði stafa af, eins og sakir standa, og líður vonandi ekki á löngu, þar til eitthvað verður úr þessum vandræðum bætt með einu eða öðru móti.

Grímsnes. Geðveikum sjúklingum í heraðinu hefur reynzt ómögulegt að koma á Klepp.

Blönduós. Geðveikir hafa engir orðið á árinu.

Ólafsfj. Milli jóla og nýjaárs brjálaðist kona á sveitarheimili, og neyddist ég til að taka hana á sjúkraskýlið strax. Ég hefi nú í fyrsta sinn skráð ungan pilt, sem er nokkuð heilbrigður yfir sumartímann, en allan vetrinnum ekki með sjálffum sér.

Pistilfj. Geðveikar urðu 2 manneskjur á árinu. Komust bæði burt á þessu ári.

Hornafj. Til vandræða horfir að koma frá sér geðveiku fólk og taugabiluðu, sem nauðsynlega þyrfti hælisvist. Er vafalaust erfiðara að hafa slíka sjúklinga í heimahúsum en var, ef til vill fyrir meiri kveifarskap fólkssins, en einnig af eðlilegum ástæðum, sem sé mannfæð á heimilum. Liggur við upplausn á sumum heimilum, sem ekki geta losnað við slíka sjúklinga.

Blönduós. 2 konur, sem áður hafa verið taldar ekki með öllum mjalla, eru að þessu sinni ekki hafðar á skrá, enda nokkurn veginn sjálfbjarga.

Ólafsfj. Geðveik kona veldur stöðugum vandræðum, nú ólétt í 5. sinn og í 3. sinn frá því að ég benti hlutaðeigandi aðilum á, að heimilt væri lögum sam-

kvæmt að gera ráðstafanir til þess að koma í veg fyrir, að svo gæti orðið. Aftur skráð karlmann, sem hefur ekki verið á skrá undanfarin 2. ár.

Flateyrar. 1 kona, 64 ára, varð geðveik út af ástamálum. Var komið til Ísafjarðar.

Ísafj. Á geðveikradeild Ellíheimilisins hér á Ísafirði dveljast nú 7 geðveikir og 4 hálfvitar, og er það hér um bil helmingi of mikið. Hér verður að halda geðveika, sem að sjálfsögðu eiga hvergi heima nema á Kleppi undir meðferð sérfræðinga, en engu er líkara en þessi geðveikrahola, sem í fyrstu var ætluð til að geyma sjúklinga milli ferða, eigi nú að teljast fullkominn geðveikraspítali, því að síðast liðin 2 ár hefur reynzt ómögulegt að koma sjúklingi héðan frá Ísafirði á Klepp.

Miðfj. 2 geðveikir sjúklingar, sem enn þá hefur ekki verið hægt að fá vist fyrir á Kleppi, ráfa á milli bæja eða liggja úti á heiðum. Oddvitarviðkomandi hreppaeiga í stöðugu basli með þessa sjúklinga, og verða þeir meira eða minna að þvinga heimilin til þess að taka við þeim

í foreldrahúsum, hinn sveitarómagi, sem í nokkur ár hefur verið á sama heimilinu. En nú er heimilið leyst upp, og hefur honum verið komið fyrir til sumarmála, enda vill eða getur fólk ekki haft hann. Þá hefur enginn sama staður fengizt fyrir hann, svo að til vandræða horfir um, hvað við hann verður hægt að gera.

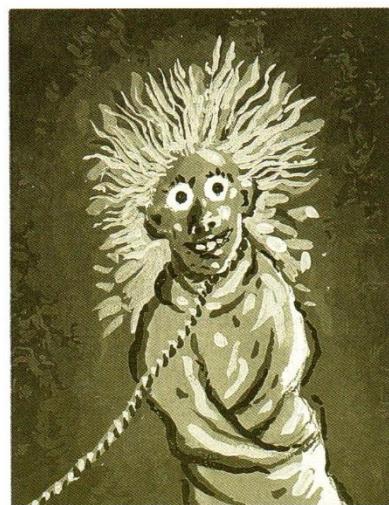
Seyðisfj. Fávitar á framfæri bæjarins eru 2.

Síðu. Maður, sem áður hefur verið skráður fáviti, er nú við nánari athugun skráður geðveikur. □

Nokkur orð skrif- uð til upplýftingar árið 1892

„Hjálpaðu þjer sjálfur, þá mun Drottinn hjálpa þjer“. Reynslan er margbún að staðfesta sannleika þessara orða. Allar sannar framfarir hvers einstaks manns eru komnar undir því, að hann hafi sjálfur einbeittan vilja til að taka sjer fram og starfa með kappi og kostgæfni; þetta hið sama er og rótin að framförum og þroska þjóðanna í heild sinni. Hjálp frá annara hendi kemur opt ekki að sönnum notum; hinu er meira undir komið, að maðurinn vilji hjálpa sjer sjálfur. „Neyðin kennir naktri konu að spinna“; margur venst því á að leggja árar í bát, ef honum er rjett það fyrirhafnarlaust, sem hann átti að seilast eptir sjálfur og afla sjer með eigin kröptum. Þær þjóðir sem geta fullnægt þörfum sínum fyrirhafnarlaust, eru vanalega mestu ómenni. Ef stjórnin venur sig á að hugsa ofmikið um hag hvers einstaks manns, þá er hætt við, að þjóðin venjist af að hugsa fyrir sjer sjálf.

Hversu vel sem stjórninni er fyrir komið, þá getur hún ekki lagt allt upp í hendurnar á hverjum manni; en hún bæði getur og á að sjá svo um, að hver maður fái að njóta sín. Góð og viturleg lög tryggja hverjum manni ávexti iðju hans; en engin lög, hve ströng sem þau eru, geta gjort letingjann að iðjumanni, eyðslumanninn að sparsemdarmanni og óreglumanninn að hófsemdarmanni; góður vilji hjá mann-

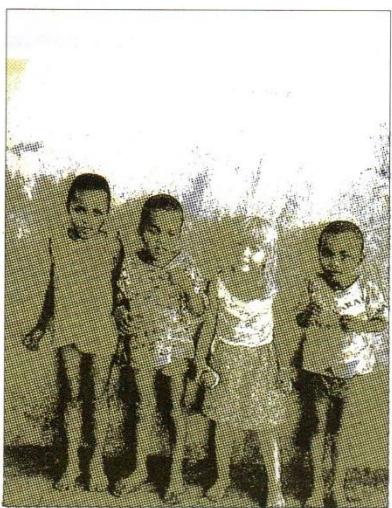


inum sjálfum er hið eina, sem fær komið þessu áleiðis. Sumir hafa þá skoðun, að gæfa þeirra sje meira komin undir löggjöf þjóðarinnar en eigin dugnaði og framtakssemi; en þessi skoðun er varhugaverð og getur orðið skaðleg. Þúsund árum fyrir fæðingu Krists var öllu skipað niður með lögum hjá Kínverjum; löggjöfin breiddi sig sem net yfir allar athafnir manna, enda hinum smæstu; af þessu hefir leitt það, að Kínverjar, sem þá stóðu öllum þjóðum framar að dugnaði urðu smátt og smátt á eptir öllum. Líku hefir rauð að orðið hjer á landi; sjaldan eða aldrei höfum vjer staðið aptar en þá, er löggjöfin skipti sjer af sem flestu, hýðingu unglanna, hvað þá öðru. □

Úr bókinni Hjálpaðu þjer sjálfur útgefín 1892 í þýðingu Ólafs Ólafssonar prests í Guttormshaga. Útgáfuna kostaði Sigurður Kristjánsson.

Nokkrar staðreyndir handa ofdekraðri lúxusþjóð árið 1992

Í þróunarlöndunum eru 1,5 milljarðar manna sem hita upp eingöngu með viði. (30% mannkyns)



TEIKNING: Guðrún Kellison - Grafisk lögm.: Gísli Theodorsson

Á hverri mínútu deyja 30 börn úr hungri og sjúkdóum í þróunarlöndunum. Á sama tíma eyðir heimsbyggðin 2 milljónum bandarískjadala til hermála.

Um 800 milljónir manna í þróunarlöndunum hafa árslaun undir 8000 fsl. kr. Við þetta bætast síðan 500 milljónir atvinnulausra.

Íbúar jarðarinnar eru u.þ.b. 5 milljarðar. Af þeim líða 2 milljarðar vatnsskort og 1,5 milljarðar eiga ekki kost á heilsugæslu.

Einn Bandarískjamaður notar jafnmikla orku og tveir Evrópubúar. Þessir þrír nota jafnmikla orku og 1800 Nepalbúar.

Fyrir hverja 100 þús. íbúa í heiminum eru 2325 hermann en einungis 85 læknar.

Útgjöld á hvern hermann í veroldinni eru rúmlega 50 sinnum meiri en á hvern nemanda (20.000 dalir á móti 380 dölum).

60 milljónir manna léтуst úr niðurgangssýki af völdum lélegs drykkjavatns og vannæringar á tímabilinu 1984-1987. Meirihlutinn voru börn. □

Úr umhverfisblaði framhaldskólanna „Eitt eilífðar smáblóm“ útgefið 1991.

Útgáfa vegabréfs vegna Vilborgar Sigurðardóttur árið 1886

Það voru lög fyrrum, að menn urðu að fá sér ferðabréf hjá yfirvaldi til þess að geta ferðast frjálsir inn í annað lögsagnar- umdæmi. Slík vegabréf eru enn í góðu gengi á Rússlandi, en munu nú víðast horfin annars staðar um hinn svo nefnda siðaða heim. Petta vegabréf eða passa gaf Ben. Gröndal vinnukonu sinni, sem fer vistferlum frá honum, og orðar hann auðvitað á sína vísu. Afskrift af passa þessum mun vera í fárra manna höndum, en eftirsjá að hann glatið, svo einkennilegur sem hann er og líkur Gröndal. Því er hann skrifastur hér og hljóðar svo:

„Hér með kunngerist, að stúlkan Vilborg Sigurðardóttir ætlar nú vistferlum héðan úr bænum og norður í

Húnavatnssýslu, og er hún til þess fullkomlega frjáls, hvort hún vill heldur fara norður, vestur, austur eða suður og eftir öllum strikum kompássins, hvort hún heldur vill ganga eða hlaupa, stökkva, klifra, skriða, fara á handahlaupum, sigla eða fljúga; áminnast hér með allir karlmenn um, að fikta ekkert við Borgu, fremur en hún sjáf vill leyfa, og engar hindranir henni að gera, ekki bregða henni á hælkrok né leggja hana á klofbragði, heldur láta hana fara frjálsa og óhindraða og húrrandi í loftinu hvert á land sem hún vill, þar eð hún hefir hvorki rænt né drepið mann, ekki stolið né logið, ekki svikið né neitt gert, sem á verður haft. Lýsist hún því hér með frí og frjáls fyrir öllum sýslumönnum og hreppstjórum, böðlum og besefum, kristnum og ókristnum, guðhræddum sem hundheiðnum, körlum og konum, börnum og blóðtökumönnum, heldur áminnast allir og umbiðjast að hjálpa nefndri Borgu og greiða veg hennar, hvort heldur hún vill láta draga sig, aka sér, bera sig á háhesti, reiða sig í kláfum, reiða sig á merum eða málösnum, trypum eða trússhestum, gæðingum eða graðungum, í hripum eða hverju því, sem flutt verður á. Þetta öllum til þóknalegrar undirréttigar, sem sjá kunna passa þennan.

Enginn sóknarprestur þarf að skrifa hér upp á. □

Reykjavík, 5. maí 1886,
B. Gröndal.“



Nýtt húsnæði



LJÓSMYND: Gísli Theodorsson.

Öldugata 15

Þann 8. október urðu þáttaskil í starfsemi Geðhjálpar. Félagið flutti búferlum úr Veltusundi 3b, þar sem starfsemin hefur verið til húsa við þróngan kost síðastliðin 6 ár, að Öldugötu 15. Óhætt er að fullyrða að félagið á sér nú fleiri vaxtar-sprota en nokkru sinni. Allt er þó komið undir félagsvitund velunnara Geðhjálpar.

Verið velkomin!

Stjórn Geðhjálpar

Magnús Þorgrímsson formaður
Pétur Hauksson varaformaður
Eyrún Kristjánsdóttir gjaldkeri
Sigurlaug Sveinsdóttir ritari
Helga Bahr meðstj.
Águst Óli Óskarsson
Varastjórn
Jón Björnsson
Gísli Theodórsson
Framkvæmdastjóri
Sigrún Bára Friðfinnssdóttir

Áfengi og geðheilsa

Sú ímynd áfengisins að það sé gleðigjafi, hjálpi fólk til þess að slaka á, létti af því ýmsum hömlum, í samskiptum við annað fólk og hjálpi því til þess að opna sig er ákaflega stek um allan heim. Undir þess ímynd er kynt með ýmsum hætti bæði af framleiðendum og seljendum áfengisins og áfengisneytendum. Hún verður til þess að byrgja mörgum sýn á önnur áhrif áfengisins og slæva vitund þeirra fyrir mörgum þeim brestum sem neysla áfengis veldur í mannlífinu.

Aftaða til annarra vímuefna eða lyfja sem notuð eru í vímuskyni er á marga lund önnur. Veldur þar e.t.v. mestu að neytendur þeirra eru mun færri en neytendur áfengis og bann við innflutningi flestra þeirra mótar afstöðu fjöldans. Prátt fyrir þennan ytri mun eiga öll þessi efni það sameiginlegt að þau taka meira en þau gefa.

Fátt er átakanlegra en þegar ungt fólk með fulla heilsu og margvíslega möguleika til að njóta lífsins fellur skyndilega frá. Við slíkar aðstæður er erfitt að sættast við dauðann; erfitt að fá ekki að gert og kallað á svör. Hvað veldur?

Fyrir utan ýmisskonar slysfarir höggva sjálfsvíg stór skörð í raðir ungs fólk á Íslandi. Undanfarnar vikur hefur farið fram töluverð umræða um sjálfsvíg á Íslandi, einkum sjálfsvíg ungs fólk. Enn sem komið er snýst umræðan einkum um áfall aðstandenda þegar ung manneskja fellur fyrir eigin hendi og viðbrögð þeirra og annarra í umhverfi viðkomandi. Minna ber ennþá að reynt sé að leita skýringa á því hvers vegna svo margin í blóma lífsins sjá enga leið færa í lífinu og kjósa í þess stað að hverfa af sjónarsviðinu. Þegar ég tala um að leita skýringa á ég ekki við einstaklingsbundna leit aðstandenda á skýringum sem oft á tíðum er byggð á sjálfsásökunum eða tilraun til að sætta sig við orðinn hlut. Ég á við hlutraða skoðun

og rannsókn sem miðar að því að varpa almennu ljósi á þessanöturlegu staðreynd. Sem betur fer eru nú uppi raddir t.d. hjá þjóðkirkjunni um að rannsaka sjálfsvíg.

Í slíkri rannsókn er ekki hægt að horfa fram hjá hlut áfengis. Tengsl áfengisneytslu og sjálfsvíga eru áberandi. Rúmlega fimmuntungur sjálfsvíga á Íslandi tengist beint neyslu áfengis og lyfja og er síðala varfærnisleg. Í Noregi er hlutfallið talið hærra og þar hefur verið sýnt fram á fylgni sjálfsvíga við heldarneytslu áfengis. Mér býður í grun að hlutfall áfengistengdra sjálfsvíga meðal ungs fólk sé hærra en meðal eldra fólk. Kemur þar margt til, s.s. meiri og almennari neysla áfengis, meiri sviptingar í lífinu og hugsanlega að einhverju leyti tilfinnalegri firringen meðal kynslóðar sem hefur bókstaflega orðið að berjast með kjafti og klóm til þess að komast af. Við slíkar aðstæður verður lífið e.t.v. mikilvægara en persónuleg vandamál léttvægari en ella í huga hvers eins.

Við ólvun og aðra vímu er hættara við árekstrum á milli fólk en ella og þeir verða afdrifaríkari. Margar sjálfsvígstírlaunir eru gerðar eftir deilur eða missætti. Það er líka algengt að þunglyndi sækji á fólk eftir langa drykkju. Margir eiga sér erfiðar stundir þegar þeir hugleida að binda endi á líf sitt. Það sem heldur aftur

af þeim er oftast tillit til fjölskyldu og vina og eigin mannorðs. Þá getur reynst afdrifaríkt hvort menn hafa á einhvern hátt slævt dómgreindina með vímuefnum. Þess eru einnig mörg dæmi að vímuefnaneysla annarra hreki fólk til sjálfsvígs þegar því virðast öll sund lokuð.

Leit fólk að hamingju eða lífsfyllingu í neyslu vímuefna leiðir oft til vonbrigða og þjáninga. Uppfyllingaráhrif þessara efna eru skammvinn og eftir stendur sem áður tómið sem þeim var ætlað að fylla og vímuefnið orðið að gervipörf sem hindrar að raunverulega verði bætt úr því sem að er. Víman verður einungis endingarlítill plástar á sárin og þau geðrænu vandamál sem henni er ætlað að bæta úr orðin að óleysanlegum hnút. Neysla vímuefna, þar á meðal áfengis, getur því orðið til þess að koma í veg fyrir að leitað sé leiða til að leysa ýmis persónuleg og félagsleg vandamál auk þess að skapa ný. Aukin neysla áfengis, sérstaklega meðal ungs fólk, síðustu ár er hætturnumerki sem tako verður alvarlega. Hún er áminning til allra uppaledna og þeirra sem skapa lífsumhverfi barna og unglings um að leggja áherslu á mannrækt og ala með þeim lífsvilja og löngun til að njóta lífsins. □

Árni Einarsson er í stjórn samtakanna Vímulaus æska.

Við ólvun og aðra vímu er hættara við árekstrum á milli fólk en ella og þeir verða afdrifaríkari. Margar sjálfsvígstírlaunir eru gerðar eftir deilur eða missætti.



Umönnun barna sem hjáverk

Hugleiðingar um forvarnir

Ef koma á í veg fyrir að börn sæti illri meðferð eða misþyrmingum liggur beint við að spryja: Hvað er það, sem kemur fullorðnu fólk til að fara illa með börn eða misþyrma þeim?

Pessari spurningu er vandsvarað og er sennilega að verulegu leytí ósvarað enn.

Ríkjandi skoðun meðal þeirra, sem eru að rannsaka misþyrmingar á börnum, virðist sú, að þeir, sem misþyrma börnum, tilheyri sérstakri manngerð að því leyti, að þeir hafi lent út af rétttri braut varðandi þróun mjög snemma á þroskaferlinum, hversu ólfkt sem yfirborð þeirra kann að vera.

Eigi þessi skoðun við rök að styðjast, þá liggur nokkuð beint við að álykta, að beina verði forvarnarstarfi fyrst og fremst að frávikum í þróun persónuleikans mjög snemma á æviskeiðinu og reyna að tryggja, að þróunin víki ekki af eðlilegri braut.

Enginn gerir hins vegar lítið úr erfiðleikum og ógnvejkandi skakkaföllum síðar á lífsleiðinni, en flestir sérfræðingar virðast vera á þeirri skoðun, að það séu fremur atriði, sem leysa óheppileg og neikvæð öfl úr læðingi, en orsök þeirra, en þau öfl eigi í sjálfu sér aðrar og dýpri rætur.

Afleiðingar misþyrminga

Atriði eins og takmörkuð greind, misnotkun ásfengra drykkja og fíkniefna hafa að sjálfssögðu einnig sitt að segja, en virðast fyrst og fremst afhljúpa eiginleika, sem fyrir eru í dýpri lögum persónuleika þess, sem misþyrmir börnum, en að sjálfssögðu getur langvarandi notkun vímuefna einnig skaðað líkamsvefi og haft sitt að segja í því sambandi.



Eftil vill erum við ekki ennfarin að sjá með vissu, hvað af þessu leiðir, en mógi sýnist að erfiðara verði fyrir börn framtíðarinnar að ná fótfestunni í lífinu og heimi hins fullorðna, því að jafnvel alheilbrigð börn alheilbrigðra foreldra (að andlegu atgervi) eru í hæfu, ef börn og foreldrar ná ekki eotilegu saman.

Hvað sem því líður, virðast flestir þeirra, sem fara illa með börn, eiga lítið afdrep í sínum eigin innri manni, þegar illa blæs í lífinu og svara því gjarnan stjórnlítið, þegar æðri varnarhættir bregðast þeim, ef þeir eru til staðar á annað borð, og það gera þeir oft fljótt og auðveldlega. Samtímis komast þeir gjarnan hjá því að horfast í augu við eigin þátt og ábyrgð með tiltölulega frumstæðum varnarháttum eins og afneitun, frávarpi, klofningi (splitting) og flestir hafa vanist því að samsama sig hinum yfircangssama frá blautu barnsbeini.

Vandfundnar lausnir

Hvað getum við gert til að koma í veg fyrir illa meðferð á börnum og í veg fyrir að barnið verði síðar meir í hópi þeirra, sem fara illa með börn, þegar það vex úr grasi, þar eð reynslan sýnir, að flest okkar hafa tilhneigingu til að endurtaka þá afstöðu og þær uppeldisaðferðir, sem við höfum sjálf kynnst í uppvextinum og þá eru jafnvel þær óheppilegustu ekki undanskildar?

Úrræðin eru oft fá og gölluð. Fyrsti vandin er að hafa uppi á þeim börnum, sem er misþyrmt eða eru í hættu um að verða misþyrmt. Þetta er hægara sagt en gert, því að langoftast er vandin dulinn og erfitt að sanna, að ill meðferð hafi átt séð stað.

En jafnvel þegar það tekst, er vandi á höndum. Eitt af því, sem hægt er að gera er að fjarlægja barn úr umhverfi sínu. En á því eru margar bakhliðar, því að við fjarlægjum í leiðinni barnið frá öllu, sem það þekkir og öllu því, sem það er tengt. Og þessi lausn er mikið álag, jafnvel fyrir barn, sem ekkert amar að, hvað þá fyrir

barn, sem er í sárum. Og kjörumhverfi í staðinn er sjaldan auðfundið.

Í léttvægari tilfellum getum við einnig reynt að vera til taks, þegar sá, sem hefur tilhneigingu til að fara illa með börn, er að því kominn að missa stjórn á sjálftum sér og getum því ef til vill bent á heppilegri lausn en hinum gæti komið í hug mitt í tilfinningarótinu. Jafnframt getum við reynt að draga úr ógnandi umhverfisáhrifum, sem eru líkleg til að koma tilfingrarótinu af stað.

Alltoft er um alls konar misgengi að ræða innan fjölskyldu eða í nánasta umhverfi barnsins, sem getur t.d. fóstrað að eitthvert eitt barn verði að skotspæni fyrir illsku eins eða jafnvel fleiri.

Og þar eð børn kjósa flest fremur neikvæða athygli en enga, geta þau jafnvel sjálfstuðlað að því að viðhalda ástandinu.

Við þannig aðstæður getur fjölskyldumeðferð oft komið að haldi.

En viljum við raunverulega koma í veg fyrir að misþyrmingar eigi sér stað og þeir einstaklingar verði til, sem hafa tilhneigingar í þá átt að misþyrma börnum, þá verðum við að líkum að beina athyglinni að frumbernskunni og reyna að tryggja sérhverju ungbarni með öllum tiltækum ráðum það, sem til þarf, svo að fyrstu þróunarskrefin megi verða sem eðlilegust.

Efst á baugi er að tryggja sérhverju barni þá tilfinningalegu og vitrænu örvin, sem því er nauðsynleg til að blásá lífskrafti í myndun hins innri manns, svo að hann megi verða sem heilsteyptastur og öðlist þar með þrótt og hæfileika til að standa á eigin fótum og þola þær takmarkanir, sem tilveran leggur í götu sérhvers manns.

Án þess er vonlítio, að hinn sami geti lært að setja sig í annarra manna spor síðar meir á lífsleiðinni, því að tækið sem hann notar til þess verður gallað og tækið, sem hann notar til að komast hjá að breyta áreiti umsvifalaust í stjórnlausum athöfn verður það einnig. Og þá er lítil von til að hinn sami geti raunverulega haldið aftur af sjálftum sér af fúsum og frjálsum vilja og af virðingu fyrir sjálftum sér og öðrum (a.m.k. þegar illa blæs).

Sá, sem ekkert halt hefur á sínum innri manni, verður að verulegu leyti fórnardýrringulreiðarinnar sem innra býr

Og vert er að minnast á þá þróun nútímans í flestum löndum hins þróaða heims, að umönnun barna er oftar og oftar að verða hjáverk, sem sinna verður, þegar tími og aðstæður leyfa. Jafnframt því vex bilið á milli heims barnsins og heims hins fullorðna, sem verður sifellt flóknari.



og í varnarstöðu jafnt gagnvart sjálftum sér, sem umhverfi, og á auk þess mjög erfitt með að greina ögrun, sem kemur innan frá, frá þeirri, sem utan frá er komin, ef hann/hún styður sig fyrst og fremst við svo frumstæða varnarhætti sem afneitun og frávarp. Þessir varnarhættir bæta ef til vill sjálfsmýndina eitthvað, en verðið er hátt: öryggisleysi og skortur á raunveruleikaskyni.

Vanræksla er líklega miklum mun algengara fyrirbæri en misþyrming og bein ill meðferð á börnum, en jafnframt miklum mun flóknara. Ástæður geta verið svo ótrúlega margar, sumar viðvarandi en aðrar tímabundnar. Og vert er að minnast á þá þróun nútímans í flestum löndum hins þróaða heims, að umönnun barna er oftar og oftar að verða hjáverk, sem sinna verður, þegar tími og aðstæður leyfa. Jafnframt því vex bilið á milli heims barnsins og heims hins fullorðna, sem verður sifellt flóknari. Ef til vill erum við ekki enn farin að sjá með vissu, hvað af þessu leiðir, en mörgum sýnist að erfiðara verði fyrir börn framtíðarinnar að ná fótfestunni í lífinu og heimi hins fullorðna, því að jafnvel alheilbrigð börn alheilbrigðar foreldra (að andlegu atgervi) eru í hætta, ef börn og foreldrar ná ekki eðlilega saman. □

Þessi grein er byggð á erindi sem Halldór Hansen flutti á ráðstefnu Hjúkrunarfélags Íslands um illa meðferð á börnum. Höfundur er yfirlæknir á barnadeild Heilsuverndarstöðvar Reykjavíkur.

Sjálfsvíg og geðlægð

Hver einstaklingur er fjölskyldunni mikilvægur og þjóðfélaginu verðmætur

Á undanförnum mán-
uðum hafa sjálfsvíg ungmenna verið til
umfjöllunar opinberlega, vegna mjög
aukinnar tíðni sjálfsvíga, sérstaklega hjá
ungum körlum. Sama þróun hefur átt sér
stað á Vesturlöndum síðustu áratugi, en
þó virðist sem við Íslendingar skerum
okkur nokkuð úr, sérstaklega hvað unga
karla varðar.

Geðlægð og þunglyndi

Sjálfsvíg, sjálfsvígstilraunir, orsakir
þeirra og aðdragandi, er mjög margbætt
mál og ekki hægt í sutru máli að gera því
skil svo vit sé í. Ég vil með þessari grein
beina athygli fólks að þeim geðsjúkdómi,
sem oftast, eða í 60-70% tilfella, er undan-
fari sjálfsvíga, þ.e.a.s. geðlægð.

Geðlægð er mjög algengur sjúkdómur
og má reikna með að 15% karla og 30%
kvenna fái þennan sjúkdóm einhvern tíma
á ævinni. Sé sjúkdómurinn á háu stigi, er
hann líklega einhver sá þjáningafyllsti,
sem hugsast getur. Þjáningar sjúklingsins
geta örðið með öllu óbærilegar og verður
dauðinn stundum, í huga sjúklingsins,
eina undankomuleiðin. Talið er, að um
15% þeirra, sem þjást af alvarlegri
geðlægð, muni fyrifara sér fyrreða síðar.

En þrátt fyrir, að geðlægð sé algengur,
þjáningafullur og oft lífshættulegur
sjúkdómur, þá hefur honum verið lítt
gaumur gefinn opinberlega hér á landi.
Öll verðum við þunglynd öðru hvoru,
þegar á móti blæs, en oftast varir slíkt
ástand stutt og truflar ekki líf okkar né
störf nema áföllin séu þeim mun þyngrí.
Þunglyndi er þannig eðlilegur hluti af lífi
okkar allra. Geðlægð er aftur á móti
sjúklegt ástand, annars eðlis og mun al-
varlega.

Helstu einkenni

Geðlægð fylgja ákveðin sjúkdóms-
einkenni, sem þó geta verið nokkuð ein-
staklingsbundin. Oft eru fyrstu einkenni
svefntruflanir, kviði og einbeitingars-
kortur. Oft styttrist svefninn, maður
vaknar óeðlilega snemma, heltekinn af
kvíða. Þessu fylgir oft sljóleiki, fram-
taksleysi, gleðileysi, stundum spenna,
óróleiki, eirðarleysi og pirringur. Hjá
öðrum eykst svefnþörfin mjög og þeim
finnst þeir þurfa að sofa helst allan
sólarhringinn. Oftast dregur úr matarlyst
en stundum eykst hún, oft samfara auk-
inni svefnþörf. Margir fá ýmiss konar
líkamleg einkenni, aðrir þjást af fælni,
þráhyggju og árattu. Oftast fylgir geðlægð
mikið neikvæði, svartsýni og skert
sjálfsmat. Alvarlegustu einkennin, og þau
sem oft leiða til sjálfsvíga, eru þó sektar-
kennd, lífsleiði, tilgangsleysi, vonleysi,
dauðahugsanir og sjálfsvígshugsanir.
Hættulegast er, ef sjúkdónum fylgia
ranghugmyndir, en þær eru þá gjarnan á
þá lund, að sjúklungnum finnst hann hafa
drýgt ófyrirgefanelegar syndir eða framið
alvarleg afbrot. Hann finnur til djúprar
sektar gagnvart sínum nánustu, jafnvel
gagnvart mannkyrinu öllu eða almættinu.
Smám saman getur dauðinn örðið það
eina eftirsóknarverða í lífinu.



Grétar Sigurbergsson er
geðlæknir. Hann rekur
eigin lækningastofu í
Reykjavík.

Margvíslegar orsakir

Það er oftast mjög erfitt fyrir aðstand-
endur að setja sig í spor hins sjúka og
skynja hans hugarheim. Sá, sem er í geð-
lægð, mætir því stundum skilningsleysi,
jafnvel gagnrýni, sem aftur eykur vanlíðan
hans. Það er ekki auðvelt að skilja fólk,
sem kvelst af lífsleiða, sérstaklega, þegar
í hlut á ungt fólk í blóma lífsins og björt
framtíð virðist blasa við. Oft leynir því
sjúklungurinn einkennum sínum. Sérstak-
lega virðist það eiga við um unga karl-
menn.

Geðlægð getur byrjað á hvaða ævi-
skeiði sem er, en tíðni sjúkdómsins
eykst með hækkandi aldri. Hún getur
komið á hvaða árstíma sem er. Sumir fá
geðlægð á hverju ári á sama árstíma,
sumir á vorin eða haustin, aðrir í
skammdegini.

A síðustu árum hefur skilningur manna
á orsökum geðlægðar aukist mjög. Vitað
er að tilhneiting til geðlægðar er arfgeng.
Geðlægð getur komið í kjölfar langvar-
andi andlegs eða líkamlegs álags eða
áfalla. Pannig getur geðlægð byrjað í
kjölfar ástvinamissis eða vegna óbærilegs
andlegs álags, sér í lagi ef það stendur
mjög lengi. Vitað er að ýmsar veirusýk-
ingar, sumar tegundir illkynja æxla og
sumir hrörnunarsjúkdómar, geta haft í för
með sér geðlægð. Langvarandi verkir geta
leitt til geðlægðar. Þá er algengt að ýmis
lyfvaldi geðlægð, t.d. ýmis blóðþrýstings-
lyf. Einnig getur geðlægð komið í kjölfar
barnsburðar. Vímuefni geta valdið geð-
lægð, sérstaklega þó ofneysla áfengis eða
örvandi lyfja. En fyrir kemur einnig, að
geðlægð leiðir til ofneyslu áfengis og
annarra vímuefna, vegna kvíðastillandi
áhrifa þeirra. Algengast er þó, að geðlægð
byrji án greinanlegra ytri ástaðna.

Meðferð árangursrík

Vitað er, að geðlægð fylgir skortur á s.k. boðefnum í miðtaugakerfinu, og að lyf, sem notuð eru við geðlægð, auka á boðefnin. Sjaldnast er reynt að meðhöndla alvarlega geðlægð án lyfjameðferðar. Lyfjameðferð ásamt viðtalsmeðferð skilar þó oftast bestum árangri. Oftast er árangur af meðferð mjög góður en þó kemur fyrir, að sjúkdómurinn verður prálátur. Þá þarf stundum að beita s.k. raflækningu. Sjúkdómurinn veldur oft mikilli félagslegri röskun, sér í lagi hjá ungu fólk, ef hann stendur lengi. Því miður leita fæstir sér læknishjálpar við geðlægð og á það sér ýmsar skýringar. Stundum er um að kenna neikvæði og vonleysi. Þá valda og fordómar gagnvart geðsjúkdóum, geðlyfjum og geðlæknum því, að fólk veigrar sér við að leita sér læknishjálpar.

Lífstíll og kröfur

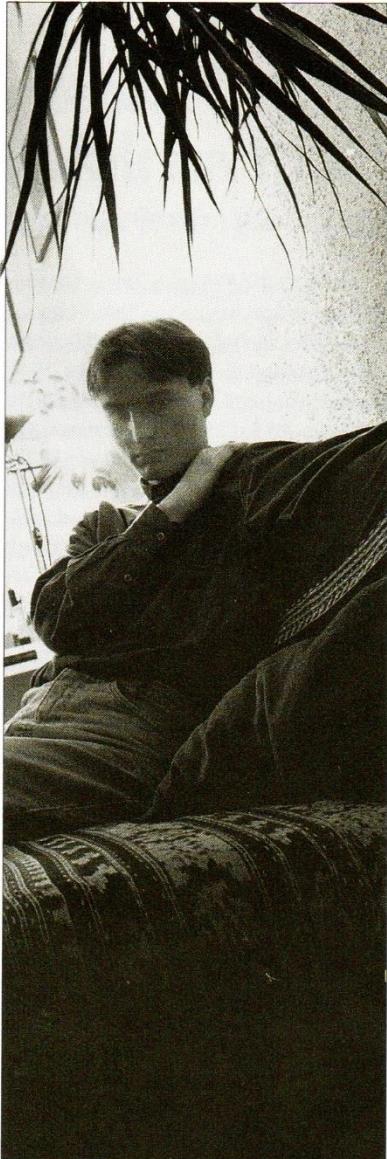
Engar viðhlítandi skýringar hafa fengist á þrefoldun á tíðni sjálfsvíga síðustu áratugi. Strax á síðustu óld höfðu menn þó átt að sig á, að umbrotatímar í þjóðfélögum, örari þjóðfélagsbreytingar, hvort heldur uppgangstímar eða kreppur, hafa í för með sér aukna tíðni sjálfsvíga. Á síðustu árum og áratugum hafa orðið örari þjóðfélagsbreytingar en dæmi eru til í mannkynssögunni. Petta á ekki síst við um Ísland.

Helsti orsakaþáttur, hvað sjálfsvíg varðar, er þó geðlægð, eins og ég gat um í upphafi. Sem betur fer, fremja þó ekki allir sjálfsvíg, sem fá þennan sjúkdóm. Fleira virðist þurfa til. Næst mikilvægasti

LJÓSMYND: Frank Tronellen.

Um lífsvilja ...

„Ég hef lært það í samstarfi við sjúkráhúsprest að nú á tímum sé rík ástæða til að innræta öllu ungu fólk i þann einfalda boðskap, að sjálfsvíg sé alltaf slæmt ráð. Lögð er þá áhersla á að sérhver einstaklingur sé mikilvægur og dýrmaetur fyrir sína nánustu, vini og þjóðfélagið, bæði af tilfinningalegum ástæðum og einnig vegna þess að miklu hefur verið til kostað í menntun og uppeldi hvers einstaklings.“ Sigmundur Sigfusson á borgarlegum fundi á vegum læknafélags Reykjavíkur í samvinnu við landlæknisembættið, laugard. 23. mars 1991 undir yfirskriftinni Börn, heilsa og samfélag.



Öll verðum við þunglynd öðru hvoru, þegar á móti blæs, en oftast varir slíkt ástand stutt og truflar ekki líf okkar né störf nema áföllin séu þeim mun þyngr. Þunglyndi er þannig eðlilegur hluti af lífi okkar allra. Geðlægð er aftur á móti sjúklegt ástand, annars eðlis og mun alvarlega.

orsakaþátturinn er alkóhólimi, þá geðrof (schizophrenia) og loks heilabilun.

Rannsóknir benda ekki til, að geðlægð sé algengari nú en áður fyrir. Sennilegra er að geðlægð sé þungbærari sjúkdómur nú á tímum, sérstaklega fyrir unga karlmenn. Til þess geta legið ýmsar ástæður, t.d.

áðurnefndar þjóðfélagsbreytingar, sem hafa í för með sér firringu af ýmsu tagi. Viðmiðanir, gildismat og veraldarsýn ungs fólks hefur raskast. Auk þess þroskast unga fólk i fyrr en áður, a.m.k. líkamlega. Sennilega er líf ungs fólks og viðfangsefni flóknari en áður fyrr. Menntunarkröfur eru meiri og ekki ætild raunhæfar. Aukin fjölmöglun eykurlíklega firringu og hefur áhrif á veraldarsýn ungs fólks og viðmiðanir. Meira er um hjónaskilnaði og fólkstlutninga. Fjölskyldurnar hafa og minnkað. Petta og margt fleira hefur og leitt til firringar. Lengi mætti telja allt það, sem gæti gert mönnum geðlægð þungbærari en áður var og hugsanlega gert sjálfsvíg að nærtækari kosti í hugum ungmenna, sérstaklega þeirra sem þjást af geðlægð.

Vert er að hafa í huga

Sjálfsvíg er einhver mesti harmleikur, sem átt getur sér stað í nokkurri fjölskyldu. Það áfall er þess eðlis, að seint eða aldrei grær um heilt. Fólk þarf því að vera mjög á verði gagnvart hættumerkjunum. Taka þarf alvarlega allt tal um lífsleiða og sjálfsvíg, allar óeðlilegar eða óvæntar breytingar á hegðun hjá ungu fólk. Hafa þarf í huga, að auðvelt er að rugla saman leti og lífsleiða; versnandi námsárangri og einbeitingarskorti; „aumingjaskap“ og kvíða; uppreisnargirni unglings og skerti sjálfsmati þeirra sökum geðlægðar; svefnþunga og aukinni svefnþörf, sem oft fylgir geðlægð á unglingsárum. Þótt sjálfsvígum fari fjölgandi, er þó lang oftast hægt að fyrirbyggja þau. □

Um hefðir ...

„Til að njóta sín í samfélagini þarf einstaklingur að hafa á tilfinningunni að hann heyrir til ákveðnum hópi mamma. Í slíkum hópi þarf að ríkja gagnkvæmur stuðningur, samstæða og umhyggja. Einstaklingnum þarf að finnast að ákveðnar reglur gildi í samskiptum manna og um breytni þeirra, og að aðrir vænti einhvers af honum. Traustar hefðir og hægfara breytingar hjálpa honum til að sjá fyrir það sem framundan er, vekja öryggiskennd með honum.“ Sigmundur Sigfusson á borgarlegum fundi á vegum læknafélags Reykjavíkur í samvinnu við landlæknisembættið, laugard. 23. mars 1991 undir yfirskriftinni Börn, heilsa og samfélag.

Ljóð

Varnaðarorð

Hug þinn og eðli og allt þitt geð allar þínar tilfinningar og hvatir með þér ber að varðveita og verja rétt með vakandi aðgát á þinni stétt.

En hver er þín stétt þegar einn þú ert eða með hópi barna í leik?
Hvað hefurðu gert, hvers hefurðu kennt?
Hver var sú orsök er vitið sveik?

Gott er að sofna sáttur um kveld sofa draumlaut sem barn á ný og vakna aftur við vorsins eld á vit nýs dags þegar roðnar ský.

En sumir vakna í vetrarmjöll sem vorið dreymdi of fljótt og háttá í saeng við hriðarskóll og hinstu sofa nótta.

Leifur Jóelsson

Lagið við mig

Í einlægni
er augum lygt
enn og aftur
og með opnum huga
skal fölkum nótum
fleygt
fram af brún
hugarflugsins
þarlí fullsamið
er lagið
við mig.

Ágúst Óli Óskarsson

Vorkoma

Ennþá finnst mér kenna kosta kallað vorið fram minn losta kominn heim úr fári frosta finn ég anga vor um jörð litast græn nú laut og börð. Sólin skín á sumarvegi safnast þrek á nýjum degi virðist ekki veröld hörd.

Leifur Jóelsson

„Með réttu ráði“ Um ævilok Stefans Zweigs

og hrakningar hans undan oki nasismans

Árið 1940 hélt Stefan Zweig alfarinn burt úr Evrópu, vestur um haf. Mun um skeið hafa hvarflað að honum að ílendast í Bandaríkjunum. Snemmsumars 1941 tók hann sér hús á leigu í Ossining í New York-riki, og þar lauk hann að mestu við sjálfsævisögu sína, Veröld sem var. Hafði hann, að kunnugra sögn, lengi haft þetta verk í huga. Ekki varð úr, að Zweig dveldist í Bandaríkjunum til langframa, því að í ágústmánuði 1941 tóku þau hjón sér fari til Brasilíu, þar sem Zweig hafði þá fengið landvistarleyfi. Settust þau síðan að, í smábænum Petropolis skammt frá Rio de Janeiro.

Eins og víða kemur fram, hafði Zweig miklar mætur á Brasilíu og virtist í fyrstu una vel hag sínum í hinum nýju heimkynnum. Gerði hann sér vonir um að endurheimta þar glataða sállarró og öðlast næði til starfa eftir hin mörgu hrakningará undir járnhæl nasismans. Tók hann nú

til óspilltra málanna við ritstörfin og hafði margt í takinu, eins og vandi hans var. Meðal annars vann hann að bók um Montaigne, þótt ekki entist honum aldur til að ljúka því verki. Í Brasilíu skrifaði hann einnig kaflann Eros matutinus og lauk þar með að fullu við sjálfsævisöguna. Síðasta fullgerða verk Zweigs er skáldsagan Manntafl, sem birst hefur á íslensku í þýðingu Þórarinss Guðnasonar.

En vonir hinna mörgu, sem um þessar mundir fögnum endurnýjun lífdaga þessa vinsæla höfundar, brugðust fyrr en varði. Stefan Zweig og kona hans, Elizabeth Charlotte, stytta sér aldur að heimili sínu í Petropolis 23. febrúar 1942. Í kveðjuréfi sínu gerir Zweig svofellda grein fyrir þessari örlagaríku ákvörðun:

„Áður en ég kveð lífið affrjálsum vilja og með réttu ráði, finn ég mig knúinn til að gera lokaskyldu mína: að votta þessu dásamlega landi Brasilíu innilegar þakkir fyrir að hafa búið mér og starfi mínu svo góðan griðastað. Þetta land hefur orðið mér kærara með hverjum degi sem leið, og hvergi hefði ég fremur viljað hefja nýtt líf, eftir að veröld minnar eigin tungu er mér glötuð og andlegt heimkynni mitt Evrópa hefur tortímt sjálfri sér.

En maður yfir sextug þarf óvenjulegt þrek til að taka upp nýjan þráð einu sinni enn. Og eftir hin löngu ár á vegalausum flakki eru kraftar mínr á þrotum. Ég tel því betra, að ljúka í tæka tíð og óbugaður því lífi, sem þekkti enga óblandnari gleði en andlegar iðkanir og engin gæði á jörðu æðri persónulegu frelsi.

Ég bið að heilsa öllum vinum mínum! Megi þeim auðnast að sjá roða af nýjum degi eftir þessa löngu nótta. Ég hef enga biðlund og fer því á undan þeim.“ □



Úr bókinni Veröld sem var eftir Stefan Zweig bls. 399-400

Ívars þáttur Ingimundarsonar

Samtalsmeðferð fyrir daga háskólamenntaðra sálfræðinga

*P*olinmóðir, velviljaðir, umhyggjusamir leikmenn í hópi aðstandenda og vina geta unnið og hafa unnið geðsjúku fólkí ómetanlegt gagn allt frá því að geðheilbrigðishjónusta hófst í sinni frumstæðstu mynd. Pessari fullyrðingu til stuðnings skulum við grípa niður í Íslendingasögum okkar og virða fyrir okkur smá kafla úr Ívars þetti Ingimundarsonar.

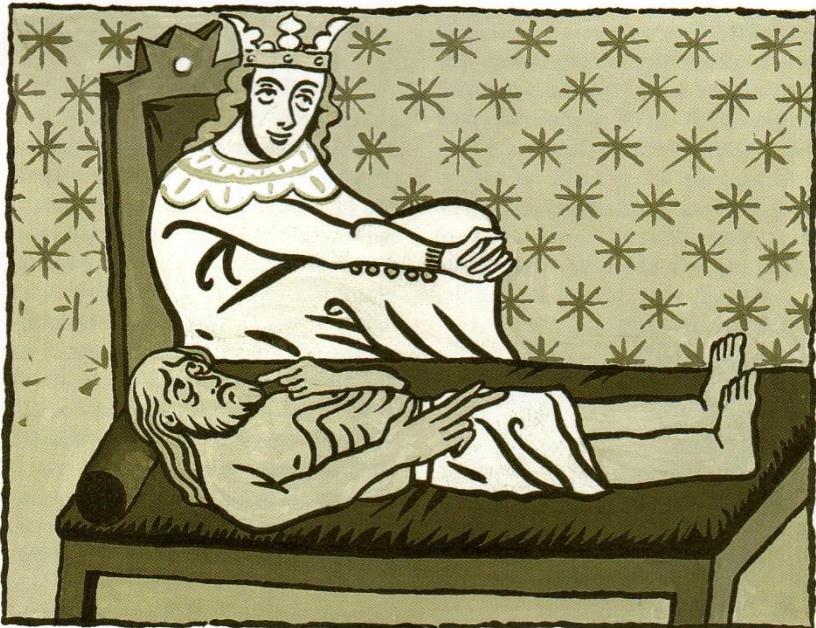
„(Eysteinn konungur í Noregi hefur gengið á Ívar og komið að því, að hryggð hans stafar af ástarsorg. Eysteinn býðst til að bæta Ívari þetta upp og nefnir í því skyni allt, sem honum getur dottið í hug. Ívar hafnar öllu. Að lokum grípur konungur til eina ráðsins, sem eftir er:)

Pá mælti konungur: „Vandast mér nú heldur, því að eftir hef ég nú leitað sem ég kann. Og er einn eftir hluturinn og er sá alllítis verður hjá þessum, er eg hef boðið

þér, en þó kann eigi geta, hvað helzt hlýðir. Far þú nú hvern dag á fund minn, þá er bord eru uppi og eg sit eigi um nauðsynjamálum og mun eg hjala við þig. Skulum við ræða um konu þessa alla vega, þess er þú vill og má í hug koma, og mun eg gefa mér tóm til þessa, því að það verður stundum, að mönnum verður harms síns léttara, er um er rætt. Og það skal og þessu fylgja, að aldrei skaltu gjaflaust í brott fara frá mínum fundi.“

Ívar svarar: „Petta vil eg, herra, og haf þökk fyrir eftirleitunina“.

Og nú gera þeir svo, að jafnan er konungur situr eigi yfir vandamálum, þá talar hann oft um þessa konu við Ívar. Og þetta hlýddi bragðið og bættist nú Ívari harms síns vonum bráðara. Gladdist hann eftir þetta og kemur í samt lag sem fyrr hafði verið um skemmtun hans og gleði. Og er hann með Eysteini. □



TEIKNING: Guðjón Karlsson

Ljóð

Þrátt

Mín vina kaus að deyja
drottni sínum hér
dapur má ég þreyja
dregur senn af mér.

Sitthvað mun sumar bæta
sé ég von um dag
maður mun manni mæta
meta að nýju sinn hag.

Leifur Jóelsson

Á Sjónarhól

Nýtíndir molar fróðleiks
veltast nú um
í fylgsnum hugans
við leit að samastað
og henda
um koll
úreltum vangavelum.

Águst Óli Óskarsson

Heimsfræði og saga

Geisli sköpunar glampar þér
getur tungl og líta
ofar storð og stjörnuher
stafa öll frá Guði hér.

Undurfögur er vor Jörð
er hún þriðja sköpun
Sólin vor var sett á vörð
að sefa Tímans lögmál hörð.

Því Tíminn eyðir andlegri Sól
okkar Drottins góða
þar átti Maður að byggja ból
á breiðum himinsslóða.

Áður en þeim enda nærd
Alvaldið þér hefur búið
Hreinsunarstað hvar frið þú færð
og forlögum getur snúið.

Alheimssmiðir áður fyrr
efldu þróun Mánans
Mannsins ei lengur beið þá byr
biðu þá álög kjánans.

Sjálfsákvörðuð þjáning þín
þér mun gæfu faera
og mest allt það góða sem með þér býr
meðvitað starfið næra.

Leifur Jóelsson

Sjálfsvíg og sorg

Að baki sjálfsvígstilraunum sjaldan löngun til að deyja

Síst af öll vil ég fjalla um sjálfsvíg sem sá er þykist vita allt um viðkvæmt mál. Finnir þú einhverja ástæðu sji lfsvíga í máli mínu, sem þú hugsanlega getur heimfært upp á þig og þína, þá vil ég leggja á það áherslu að ástæður sjálfsvíga eru oftast margar og samverkandi.

En það er ljóst að samfélagið þarf að takast á við þennan vanda. Þar sem lítið er á sjálfsvíg sem ónauðsynlegan dauða aukast líkurnar á sjálfssöknum og jafnvel ásöknum annarra. En ég vil minna á orð Páls postula úr Rómverjabréfinu í þessu sambandi: „Guð sýknar, hver sakfellir?“. Örvænting manns vekur umhyggju Guðs en ekki reiði hans.

Ég vil fremur deila með ykkur örvæntinguinni en koma með algild svör. En við höfum öll þörf á því að taka á þessu vandamáli og gera okkur grein fyrir því. Það hjálpar okkur að takast á við missinn.

Það er ljóst að einn erfiðasti missir að yfirstíga er sjálfsvíg ástvinar. Syrgjendur sitja eftir meðfarg andstæðra tilfinningum, eins og reiði, skómm, sektarkennd og söknuð. Um leið finnst þeim sem eftir lifa sem þeim sé hafnað af hinum látna. Ástæðurnar verða enn flóknari ef syrgjandinn hefur lent upp á kant við viðkomandi skömmu áður en hann svipti sig lífi.

Syrgjandinn stendur frammi fyrir því erfiða hlutverki að greina tilfinningarnar að. Áfall eins og sjálfsvíg getur rænt mann trausti á örðrum og sjálfum sér. Sumir finna til mikillar sektarkenndar, þótt ljóst sé að við stöndum öll snauð frammifyrir þessum vanda og fáum oftast lítið að gert. Því miður leiðist fólk stundum út í það að tala um sjálfsvígið sem slys. Ástæðu dauðans er haldið leyndri og hún verður sem veggur millifjölskyldu og

vina. Leyndin verður þannig til að auka enn á einangrun syrgjandans. Sköminn, sektarkenndin og samkenndin við hinn látna vekja oft sjálfsvígspanka hjá þeim sem eftir lifa, eða leiðir til einangrunar og sjálfstortímingar í mynd víns og lyfja. Sumir láta í ljós þörf á því að þeim verði refsáð, vegna þess að þeir hafi brugðist. Reiðin sem leysist úr laðningi getur orðið sjálfstortímandi og leitt til þunglyndis. Pégur syrgjandinn sprýr: „Hvers vegna gerðir þú þetta?“, þá er ekki erfitt að skynja reiðina að baki, sem segir í rauninni: „Hvers vegna gerðir þú mér þetta?“

Þessi skiljanlega reiði er oft undirtonninn í mörgum andstæðum tilfinningum sem þyrlast upp. Ástæður við missi skipta alltaf miklu máli og við sjálfsvíg eru þær mjög erfiðar. Fyrri samskipti við hinn látna skipta einnig máli og ekki síst sá stuðningur sem er að fá innan fjölskyldna og/eða í sorgarhópum. Það er hætt við að sorgin verði sjúkleg eftir sjálfsvíg, einkum ef engan stuðning er að fá. Þetta á við um börn, ef foreldri hafa svipt sig lífi, foreldra, ef uppkomin börn hafa svipt sig lífi og maka, ef makinn hefur svipt sig lífi. Sorgarhjálp þarf að standa þessu fólk til boða til þess að koma í veg fyrir að sorgin verði sjúkleg.

Það mætti rekja sjálfsvíg langt aftur í

aldir. Hinn sjálfvaldi dauðdagí var viðurkenndur á tímum víkinganna, einkum er menn stóðu frammi fyrir niðurlægingu og skömm.

Með kristinni trú breyttist afstaðan til sjálfsvíga. Á meðan réttur Rómverja fól í sér frjálslynda afstöðu til sjálfsvíga, þar sem lítið var á sjálfsvíg frjálsra borgara sem göfugmannlegt, þá fordæmdi kirkjan sjálfsvígið fyrir á tís. Boðorðið „Þú skalt ekki mann deyða“ náði einnig til sjálfsvíga.

Árið 1961, fyrir réttum þrjátíu árum, voru þau lög afnumin í Bretlandi, þar sem lítið var á það sem glæp að svipta sig lífi.

Það er því ekkert undarlegt þótt enn eimi eftir af ýmsum fordóum varðandi sjálfsvíg frá þeim tímum þegar menn höfðu enga innsýn í sállið kamlega kvilla og þær þjóðfélagsaðstæður sem geta rænt menn voninni og lönguninni til að lifa.

Sjálfsvígstíðni

Sjálfsvígstíðni á Íslandi í öllum aldurshópum hefur verið við meðaltal 33ja landa, samkvæmt upplýsingum Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar, eða 14 af hundrað þúsund íbúum á árunum '84-'89, en nokkrar sveiflur geta verið á milli ára, þannig að 1989 var sjálfsvígstíðnin 8,7 á hverja hundrað þúsund íbúa landsins. Líklegt er að sjálfsvígstilraunir séu 8-10 sinnum fleiri, þannig að um 280-350 manns geri tilraun til að svipta sig lífi á ári á Íslandi miðað við meðaltal áranna '84-'89 eða 112 til 140 á hundrað þúsund íbúa. Að baki sjálfsvígstilraunum er tiltölulega sjaldan löngun til að deyja, svo undarlega sem það hljómar. Við ættum fremur að taka þær sem ákall um hjálp.

Pégur um er að ræða viss ytri einkenni



Ólafur Oddur Jónsson
er sóknarprestur í
Keflavík.

er munur á þeim sem svipta sig lífi og hinum sem gera tilraun til þess. Heimildir sýna að þeir sem svipta sig lífi eru yfir höfuð karlar og tíðnin hefur verið hvað hæst hjá eldra fólk. Sjálfsvígstilraunir eiga sér aftur á móti fyrst og fremst stað í hópi ungs fólk og einkum meðal kvenna.

Í seinni tíð hefur þó orðið breyting á, í fyrsta lagi hefur það hlutfall kvenna sem svipta sig lífi hækkað. Á 19. öldinni sviptu fjórum til fimm sinnum fleiri karlar en konur sig lífi, en nú einum til tvívar sinnum fleiri karlar en konur. Aftur á móti reyndu tvöfalt fleiri konur að svipta sig lífi en karlar, en nú eru sjálfsvígstilraunir karla og kvenna álika margar.

Fyrir 40 árum var sjálfsvígstíðnin hæst meðal hinna eldri í Danmörku, þeirra sem voru 65 ára eða eldri. Fyrir 20 árum var hún hæst meðal fólk a miðjum aldrin, þ.e. 50-65 ára. Í seinni tíð hefur sjálfsvígstíðnin hækkað í hópi þeirra sem eru á fertugsaldri. Sjálfsvígstilraunir verða æ algengari í hópi ungs fólk í Danmörku og á áttunda áratugnum steig tíðnin um 600% á fjögurra ára tímabili í hópi karla 15-19 ára og um 300% meðal stúlkna í sama aldursþópi. Pannig að við stöndum frammi fyrir óhamingjusömu ungu fólk bæði í Danmörku, á Íslandi og reyndar víðar.

Það er uggvænlegt að í hópi karla 15-24 ára er tíðni sjálfsvíga langhæst í heiminum á Íslandi eða 31,2 á hverja 100 þús. íbúa. Víkjum því nánar að þeim hópi.

Rannsóknir á sjálfsvígshugmyndum skólanema

Samkvæmt þeim heimildum sem ég hef undir höndum auka erfiðleikar bernsku og uppaxterará líkur á sjálfsvígi eða sjálfsvígstilraun síðar í lífinu. Þetta á við um skilnað foreldra, lát foreldris, aðskilnað eða sundruð heimili. Þó er þetta aldrei eina ástæðan.

Könnun var gerð af heilbrigðisþjónustu McGill háskólangs í Bretlandi. Maður að nafni Adam bar saman árið 1973 tíðni og einkenni sjálfsvígshugmynda meðal þrenns konar hópa stúdenta, sem allir voru á aldrinum 17-27 ára. Öllum hafði verið vísað til heilbrigðisþjónustunnar vegna sálrænna vandamála. (Sjá mynd.)

Foreldri þeirra sem voru í fyrsta hópnum (alls 35) hafði dáið meðan þau

voru innan 16 ára aldurs. Þau sem voru í öðrum hópi (alls 29) höfðu misst foreldri af annarri ástæðu en dauðsfalli, oftast við aðskilnað eða skilnað. Þriðji hópurinn var viðmiðunarhópur (alls 50). Piltar voru lítið eitt fleiri en stúlkur í hópunum. Eftir að nemarnir höfðu verið valdir fóru þeir í viðtal þar sem komið var inn á mismunandi atriði eins og almenna aðlögun, heilsuferil, slysatíðni, þunglyndi, sjálfsvígshugmyndir, hegðun, viðhorf til dauðans og þess að deyja. Vægi aðalatriða voru metin samkvæmt fyrirfram gefinni viðmiðun. Eftir að flokkun var lokið var baksvið og aðstæður við fráfall, skilnað eða aðskilnað kannaðar.

Í fyrsta hluta könnunarinnar var sérstök áhersla lögð á að rannsaka sjálfsvígshugmyndir, þegar getið var um þær. Viðkomandi var beðinn um að veita eins margar upplýsingar og mögulegt væri um hvernig þær voru, tíðni, þunga, hve lengi þær stóðu og inntak þeirra.

Niðurstöðurnar sýndu að þeir sem höfðu misst foreldri af einni eða annarri ástæðu innan 16 ára aldurs bjuggu við alvarlega sjálfsvígshættu, en aðeins 10% þeirra sem höfðu búið við ósundrað fjölskyldulíf. Tölfræðilega er þetta mjög markverður munur. Hvort missir foreldris varð við fráfall eða skilnað skipti ekki máli, alvarlegar sjálfsvígshugmyndir voru til staðar í báðum tilvikum. Af þeim sem höfðu misst foreldri við dauðsfall höfðu 6 gert sjálfsvígstilraun. Meðal þeirra sem höfðu misst foreldri við skilnað höfðu 4 reynt að svipta sig lífi en aðeins 2 af þeim sem bjuggu við ósundraðar fjölskyldur. Tíðnin er 17% við dauðsfall, 14% við skilnað og 4% ísundruðum fjölskyldum.

Talið er að návist staðfasts einstaklings skipti mjög miklu máli í að koma í

Könnun gerð af heilbrigðisþjónustu McGill háskólangs 1973 (Adam) á sjálfsvígshugmyndum stúdenta:

Tíðni á alvarlegum sjálfsvígshugmyndum í þrenns konar hópum stúdenta, sem allir voru á aldrinum 17-27 ára og átt höfðu í sálrænum erfiðleikum vegna missis foreldris innan 16 ára aldurs:

Sjálfsvígshugmyndir	Staða fjölskyldu nemans:		
	Missir foreldris:	Ósundrað heimili:	(ósamannb.)
	Við andlát:	Við skilnað:	%
Alvarlegar:	48.6	41.4	10.0
EKKI alvarlegar	51.4	58.4	90.0
N(fjöldi)	35	29	50

veg fyrir sjálfsvígshugmyndir. Það er hart að segja það, en umhyggja getur skipt sköpum, enda þótt við göngum öll út frá því lífsviðhorfi að einstaklingurinn sé ábyrgur fyrir sínu lífi og sú ábyrgð verði hvorki frá honum tekin né henni komið fyrir að aðra.

Ýmsar samorkandi ástæður sjálfsvíga

Margir hafa leitt hugann að því hvers vegna fólk svipti sig lífi. Það er nauðsynlegt og óhjákvæmilegt fyrir samfélagið að leita rökrétra svara við þeirri spurningu, jafnvel þótt það geti valdið sársauka. Ef litíð er á einstök tilvik þá eru svörin eins mörg og viðkomandi einstaklingar. Hver þeirra á sína sögu og að baki sjálfsvígi geta legið margar samverkandi ástæður, fremur en einhver ein. Eftir sem áður er hægt að greina viss hættumerki sem einkenna ákevðna hópa manna. Enda þótt enn sé ekki vitað nóg hefur rannsókn þessara málá miðað áfram.

Helstu áhættuhópar eru þessir:

- Eldri borgarar eru einn af þessum áhættuhópum og til þess eru ýmsar ástæður. Það er sjaldgæft nú á tímum að eldra fólk búi með fjölskyldum sínum og margir þiggja opinbera aðstoð, þegar þeir geta ekki bjargað sér sjálffir, ef hana er þá á annað borð að fá. Margt eldra fólk hefur glatað sjálfsmynnd sinni og réttu sjálfsmati við verkalok og hefur á tilfinningunni að nú sé hvorki not né rúm fyrir það. Þegar árin færast yfir fara ýmsir nákomnir að falla frá og ef samskiptin við börn og fjölskyldur eru veik, endar það oft með félagslegri einangrun og einmanaleika. Sjálfsvígshættan er einkum mikil meðal eldra karla, vegna þess að umskiptin yfir í óvirkra eftirlaunatilveru hafa reynst erfið og karlar eiga erfiðara með að lifa hversdaginn af einir en konur.
- Ekkjur, ekklar og fráskildir eru annar áhættuhópur. Margar rannsóknir hafa sýnt að sjálfsvígi og sjálfsvígstilraunir eru mun tíðari meðal fráskilinna og ekkjufólks en í samfélaginu almennt.
- Skilnaður eða hótun um skilnað við maka, sambýlismann/konu eða vin/

Ofuráhersla á einstaklinginn

- vinkonu er einnig ástæða sem þeir sem reynt hafa sjálfsvíg nefna þegar þeir gefa skýringar á því hvers vegna þeir hafi reynt að svipta sig lífi. Áhættan er mjög mikil í hópi miðaldra kvenna sem eru einar eftir. Það getur verið mjög erfitt að standa ein eftir á þeim aldri og þurfa að skapa sér nýjan lífsstíl. Reiði, beiskja og þunglyndi siglir þá oft í kjölfarið.
- 4) Börn og ungt fólk frá sundruðum heimilum eru einnig áhættuhópur. Margar rannsóknir hafa sýnt, að stórhlti ungra manna, sem hafa svipt sig lífi, kemur frá heimilum sem hafa sundrast vegna þess að annað foreldrið hefur láttist eða skilnaður foreldra hefur átt sér stað (sbr. könnun McGill háskólans). Nýjar rannsóknir, sem m.a. hafa verið gerðar í Danmörku, hafa sýnt að erfiðar heimilisaðstæður geta vegið þungt.
- 5) Þeir sem glíma við vandamál í einkalífi, ofnotkun víns eða lyfja, mynda einn áhættuhóppin bæði hvað varðar sjálfsvíg og sjálfsvígstilaunir, sem gerast oft undir áhrifum vímuefna án þess að vera skipulögð fyrirfram. Áhættan verður enn meiri ef sá sem misnotar vímuefnið hefur orðið fyrir áfalli t.d. við skilnað, ástvina- eða atvinnumissi eða álíska erfiða félagslega atburði. Vonleysi og vanmetakennd vímuefnaneytandans ríður þá stundum baggamuninn. Það má ætla að vínneysla í hópi 15-24 karla hafi aukist um 70% miðað við nýjustu kannanir og segir það sína sögu.
- 6) Loks er vert að nefna þá geðveiku. Í þeirra hópi er fyrst og fremst hætta á sjálfsvígí, því sjálfsvígstilaun verður ekki skýrð út frá alvarlegri geðveiki. Það er vitað að vissir geðsjúkdómar geta aukið líkurnar á sjálfsvígí, það á við um ýmsar psykosur, geðveiki, sem lýsir sér í því að persónuleikinn brenglast og fólk missir tengsl við raunveruleikan, fær þunglyndi og jafnvel geðklofa. En menn eru ósammála um hve margir af þeim sem svipta sig lífi hafi verið alvarlega geðveikir. Tölurnar sveiflast mikið, en nýjustu rannsóknir gefa til kynna að þær séu mun lægri en ádur var reiknað með. Í flestum löndum hefur viðmiðanir samfélagsins til þess að styðja okkur við og skapa trausta umgjörð um líf okkar. Jafnframt höfum við þörf fyrir að vera við sjálf. Ef ójafnvægi skapast milli einstaklings og samfélags aukast líkurnar á sjálfsvígum. Ójafnvægið getur skapast af því að samfélagið verður veikara og glatar hæfni sinni til að viðhalda þeim reglum og viðmiðunum, sem eru forsenda þess að menn geti fundið sig örugga.
- Í samfélögum eins og okkar, þar sem trúarleg og siðferðileg gildi standa höllum fæti, skapar tómið ööryggi, vonbrigði og kvíða, sem gerir lífið óbærilegt. Þetta er það anomie (eða a nomos, regluleysi) sem Emil Durkheim talar um, en hann benti á að samfélagsaðstæður eða siðferðilegt og sálrænt andrúmsloft samfélagsins geti aukið sjálfsvígstíðnina.
- Innanmein nútímasamfélagsins er annars vegar ofuráhersla á einstaklinginn og hins vegar sú staðreynd að trúarleg og siðferðileg gildi eru á undanhaldi. Þjóðfélagsþróunin er ör og hefur umturnað öllum viðmiðunum án þess að nýjar hafi komið í staðinn.
- Það er ef til vill of djúpt í árinni tekið að segja að Ísland sé anomiskt samfélag, en eftir sem ádur hefur upplausn siðferðilegra gilda átt sér stað á mikilvægum sviðum, án þess að ný viðmið hafi komið í staðinn.
- Fjölhýggjan kann að vera merki um frelsi og umburðarlyndi í samfélagi okkar. En spurningin er hvort þetta umburðarlyndi sé ekki vísbinding um ringulreið og ööryggi. Áherslan hvílir ekki lengur á okkur, samfélagini, heldur einstaklingnum. Sjálfid er orðið að miðpunktí heimsins og það sem hendir aðra er ekki áhugavert, ef það snertir mann ekki persónulega. Einstaklingurinn treystir því alfarið á sjálfan sig og getur bugast af eigin vandamálum og raunum.
- Við verðum að reyna að hjálpa þeim sem finnast allir bjargir bannaðar.
- Það er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir því að sjálfsvíg er verknaður þar sem dauðinn er bæði tæki og markmið. Að baki sjálfsvígini er að finna meðvitaða og ómeðvitaða merkingu sem dauðinn hefur fyrir viðkomandi. Það eina sem við vitum fyrir víst um dauðann er að við



mætum honum fyrr eða síðar. Hvað dauðinn er og hvað hann felur í sér eru skiptar skoðanir um. Fyrir sumar eru dauðinn endanlegt markmið lífsins og það að hverfa til Guðs, fyrir aðra er hann tilganglaus refsing og háðung manneskjunnar. Nokkrir líta á dauðann sem algjör endalok, aðrir trúá líf eftir dauðann og að maður sameinist þeim sem farnir eru á undan. Það er ljóst að þessi og mörg önnur viðhorf móta afstöðu okkar til sjálfsvíga. En þegar um það er að ræða að svipta sig lífi fá þessi viðhorf meðvitað eða ómeðvitað vægi. Sá skilningur á dauðanum að hann sé svefn getur orðið hvati til sjálfsvígs, einkum hjá þeim sem eru útkeyrdir. Hugmyndir um að samainast ástvinum sínum eftir dauðann geta aukið líkur á sjálfsvígi hjá þeim sem finna sig eina og yfirgefna.

En það verður þó að leggja á það áherslu að fæstir eru einlyndir í afstöðu sinni til dauðans. Menn geta t.d. skilið hann sem huggun eða frelsun en um leið verið haldnir ótta við dauðann. Freud taldi að þetta mætti rekja annars vegar til dauðahvatarinnar og hins vegar til lífshvatarinnar í manninum. En spurningin er þessi: Hvað fær dauðahvötina til þess að sigra lífshvötina, sem að öllu jöfnu er sterk? Freud lagði ríka áherslu á árasarhneigðina sem birtist í sjálfsvíginu. Hann hélt því fram að þunglyndi væri oft fólgjð í því að finna sig svikinn, og í peirri árasarhneigð sem beinist ómeðvitað að þeim, sem maður telur að hafi brugðist sér. Pessi árasarhneigð beinist síðan inn á við og magnast í þunglyndi. Þetta liggur að baki sjálfsvíginu að mati Freuds.

Það verður að segjast eins og er, að enginn vill svipta sig lífi eða deyja yfirleitt, svo lengi sem það er von um kærleika. Reynsla af einstaklingum, sem hafa alvarlega reynt að svipta sig lífi, hefur sýnt að þeim finnst allt vonlaust og finna sig hjálparvana.

Lokaorð

Pótt það sé vafamál hvort sá sem stendur með pilluglasið eða reipið í höndunum, hugsi um ákvörðun sína á heimspeki-legan hátt, þá er aftur á móti ljóst að heimspeki-legi viðhorf til lífs og dauða eiga sinn þátt í að móta afstöðuna til þess

að svipta sig lífi og hafa þannig áhrif á ákvörðun einstaklingsins. Hversdags-viðhorfin skipta þarna ekki síður máli.

Fyrir ekki svo mörgum árum var dauðinn kunnur gestur á öllum heimilum. Helmingur barna sem fæddust um síðustu aldamót urðu vitni að því þegar foreldrar eða eitt systkinanna dó, og það yfirleitt heima. Nú missa menn sjaldnast ástvin fyrr en viðkomandi er sjálfur kominn til fullorðinsára. Dauðinn er þannig sjaldgæfur og fáir kynnast honum náið. Við kynnumst honum aftur á móti á annan hátt í fjölmöldum, oftast í glæpa- og ofbeldismyndum, þar sem hann verður ópersónulegur og um margt óraunverulegur. Táknræn og raunveruleg merking dauðans renna þannig út í eitt þæði yfir börnum og fullorðnum. Dauðinn verður eitthvað sem hendir aðra en ekki mig. Sumir hafa jafnframheillast af dauðanum og leika sér að honum, taka áhættu með lífssstíl sínum og þátttökum í hættulegum leikjum og íþróttagreinum. Dauðinn er þannig gerður léttvægur í gervisamfélagi nútímans. Hugtök eins og „náðargjöf lífsins“ eða „helgi lífsins“ hafa enga merkingu í heimi þar sem lífi er útrýmt óaflátanlega, þæði í raunverulegum heimi stríðsins, eða þar sem menn búa við sult og seyr, eða í heimi kvikmyndanna mönnum til afþreyningar. Lífið getur ekki verið sérlega mikilvægt þegar þannig er farið með það.

Á seinni árum reyna um þrjú hundruð Íslendingar að svipta sig lífi á ári og þá höldum við okkur við lægri mörk. Þegar tilveran gengur úr skorðum liggur þessi hugsun nærrí landanum. Nú er jafnvel talað um það sem forréttindi einstaklingsins að deyja þegar hann óskar þess. Þetta viðhorf kom reyndar einnig upp fyrr



á öldum, þæði hjá rithöfundum og heimspekingum. Í dag eru svo kallaðar Exit-hreyfingar eða útgönguhreyfingar til í heiminum, þar sem barist er fyrir því að fá þetta almennt viðurkennt. Rithöfundurinn Arthur Köstler, sem svipti sig lífi ásamt konu sinni 1983, var í forsvari fyrir eina slíka í Bretlandi.

En spurningin er sú hvort nokkur óski þess í raun og veru að deyja. Er það ekki miklu fremur svo að aðstæðurnar knýja menn í dauðann, vegna þess að dauðinn virðist vera eina undankomuleiðin úr óþolandri aðstæðum að mati viðkomandi.

Það getur verið skiljanlegt mannúðarsjónarmið að sjúklingar geti ekki lifað þolanlegu lífi með banvæna og sársaukafulla sjúkdóma. En að útvíkka þennan „rétt“ í almennan rétt til að deyja, þegar maður „óskar“ þess, stenst engan veginn. Við göngumst þá undan ábyrgð og kvíttum fyrir alla sektarkennd bæði frá persónulegu og samfélagslegu sjónarmiði.

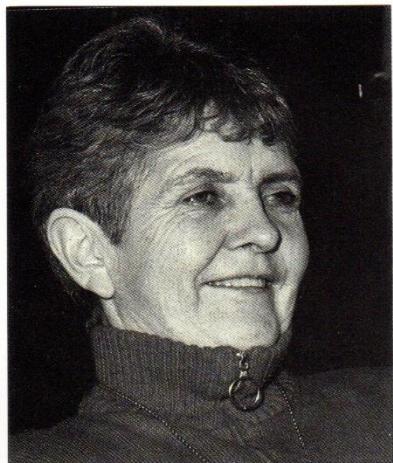
Við skulum miklu fremur gera okkur ljóst að fyrir langflesti sem hafa sjálfsvígstilhneigingar, er sjálfsvígið neyð, sem þeir leiðast inn í, ef þeir fá ekki leyst vandamál sín á annan hátt. Ef við láum það eiga sig að hjálpa þessu fólkvi að finna aðrar leiðir með því að höfða til þess að hver og einn verði að taka ákvörðun um hvort hann vilji lifa eða deyja, þá er það hvorki skynsamleg, kristileg, né mannúðleg afstaða. Eftir sem áður vitum við að ábyrgðin verður hvorki tekin frá einstaklingum né henni komið yfir á aðra, einfaldilega vegna þess að það myndi gera allar siðferðilegar viðmiðanir merkingarlausar. Það er ljóst að fordómar í þessum efnunum eru á undanhaldi með aukinni þekkingu. En við verðum að sprýra okkur um leið hve mikið af umburðarlyndinu má rekja til aukins mannlegs skilnings og hve mikið má rekja til sinnuleysis um þá siðakrifu að elsa náunga sinn. Við verðum að gera allt sem við getum til að skapa hið góða samfélag, þótt samfélagið verði seit fullkomíð.

Vonin verður sem skylda frammi fyrir köldum staðreyndum lífsins. Hún byggist hvorki á flóði né fjöru tilfinningalífsins heldur þeim lifandi Guði sem kallar okkur til lífs í dauðanum. □

Geðsveiflur

Atburðarás dagsins ekki lengur í eigin höndum

Mér er það mjög til efs að nokkur lækningar geti sett sig í spor sjúklings sem á við geðræn veikindi að stríða. Ég heldaðbað sé nánast staðreynð sem allir, jafnt við sjúklingar og læknar, verða að gera sér grein fyrir. Ef við höfum petta í huga, þegar rætt er um samband læknis við sjúkling og aðstandendur þá ætti að vera vel af stað farið. Málid er að sjálfssögðu ekki svona einfalt, það vitum við öll sem höfum á einn eða annan hátt lent í hremmingum geðveikinnar. Læknirinn getur líka sagt sem svo: „Petta er nú ekki alveg rétt hjá þér. Við læknar höfum eytt mör gum árum ævi okkar í að nema um allar hlíðar geðrænna kvilla og hvernig megi lækna þá; til að kynna okkur nýjustu læknis- og lyfjameðferðir og gerum okkar besta. Það er ykkar sjúklinga að nýta ykkur það sem við höfum fram að fera, undir okkar umsjá. En margir sjúklingar spryrna við fæti, þegar um slíkar fullyrðingar er að ræða. Hvað er þá að?“



LÍMYND: Anna Þóra Gisladóttir

Ég var komin yfir miðjan aldur þegar alls konar líkamlegir kyvillar fóru að hrjá mig. Komu þessi veikindi í kjölfar mikils andlegs álags sem hvílt hafði á mér og mínum nánustu. Fólk bregst misjafnlega við erfiðleikum. Ég lokaði mig af, hélt mínu striki, „stóð mig vel“ eins og það heitir. Þegar erfiðleikarnir voru yfirlæðir og við vorum komin á lygnan sjó, fór líkaminn að gefa sig. Ég gekk í gegnum alls konar rannsóknir og fór undir hnifinn fjórum sinnum á nokkrum árum. Að leggjast inn á sjúkrahús hvort sem um líkamleg eða andleg veikindi er að ræða, tekur í flestum tilvikum mikil á fólk. Því finnst það vera svípt sjálfraði. Ég hefi reynslu í báðum tilvikum. Atburðarás dagsins er ekki lengur í höndum manns sjálfs. Maður fær alls konar fyrirmæli og fyrirspurnir sem eins gott er að fara eftir, því annars er maður erfiður sjúklingur og meðhöndlaður eftir því. Að þessu leyti er það svipað, hvort maður leggst inn á geðdeild eða aðrar deildir sjúkrahúsa. Móttaka fólks á sjúkrahúsi mætti vera dálitið mannlegrí. Hér eru fjórir þættir sem mætti benda á: skilningur á þörfum sjúklings, virðing fyrir sjúklingi, samhygð og hlýja í umgengni. Öll þekkjum við hræðsluna við hið ópekktta og kviða sem oft fylgir í kjölfarið. Fólk bregst misjafnlega við, margir verða reiðir og hortugir, aðrir brotna saman og gráta. Svo eru það þeir sem herðast og stundum fagna því ópekktta. Hver hefur sinn hátt á, en í flestum tilvikum eru þetta ósjálfráð viðbrögð fyrst í stað. Petta má hafa til hlíðsjónar, þegar rætt er um geðveiki. Það sést ekki utan á fólkí þegar veikindin eru að búa um sig. Viðkomandi reynir í lengstu lög að berjast við þessi ókunnu öfl sem setjast að sálinni. Hann er einn til frásagnar um það sem leitar á hugann, vanmáttur, sjálfssásökun, ótti og reiði, hvað innan um annað.

Það er mjög erfitt og sársaukafullt að rifja upp fyrstu glímu sína við þunglyndi. Fyrir utan það sem ég sagði hér á undan, fann ég fyrir margs konar líkamlegum óþægindum t.d. hráðari hjartslætti, kyngingarferfiðleikum, magakveisu, ógleði og svefnleysi, samfara martröðum bæði í svefni og vöku. Þar á ofan bættist svo einmanaleiki og sjálfssyrlitning. Í þessari

„Meinsemendum á mörkum líkama og sálar hefur verið svo lítill gaumur gefinn, að ekki einu sinni hefur verið á hreinu hvað ætti að kalla þetta. Sum gömul heiti hafa smá saman misst upphaflega merkingu sína og hafa orðið að skammaryrðum t.d. móðursýki og ímyndunarveiki“.

Úr grein Péturs Haukssonar geðlæknis „Er þetta bara ímyndun læknir.“ Geðhjálp 2. tbl. 1990.

stöðu er ekki gott að fá spurningar eins og þessa: „Er eitthvað að? Geturðu ekki hressst þig upp? Þetta hlýtur að ganga yfir“.

Ef ég á að bera saman sjúkrahúsvist af líkamlegum orsökum og andlegum, skilur þar margt á milli. Innlögn á venjulega sjúkradeild eða geðdeild er kannski ekki svo ósvipuð svona í fyrsta skipti en lengra nær samlikningin ekki. Það er að segja, fólk fær almenna og nákvæma skoðun á líkamlegu ástandi í báðum tilfellum. Þegar líkaminn reynist að öllu leyti vera í þokkalegu ástandi kemur dómurinn: Það er ekkert líkamlegt að þér, þú átt við geðveiki að stríða. Að fá þetta framan í sig í fyrsta skipti er skelfilegt, sér í lagi, ef jafnframt er sagt að sjúkdómurinn sé ólæknandi, en það sé hægt að halda honum í skefjum með meðulum. Síðan hefst meðalagjöfin og það sem er verst, afskiptaleyrið. Það er nánast algjört. Er þá sjúklingnum ekki boðið upp á neina afsþreyingu? Jú, reyndar, handavinnu, föndur og smá leikfimi. Við þessa þætti er einbeitingar þörf og úthalds. Fær sjúklingur viðtal við geðlæknin ef hann óskar eftir því? Nei, þar er happa- og glappaaðferðin notuð. Ef maður þekkir einhvern af geðlæknunum í sjón og hægt er að stoppa hann á ganginum, þá er hægt að skiptast á nokkrum orðum. (Tekið skal fram að læknar, hjúkrunarfólk, sálfræðingar og félagsráðgjafar fara um deildina án hvítá sloppsins og ekki

nafnmerktir.) Mér var sagt frá þessum gangaviðtöllum áður en ég veiktist. Auðvitað trúði ég ekki þessari fullyrðingu, því ég hélt að viðkomandi væri bara svona ruglaður.

Það skal tekið fram að sex ár eru liðin, síðan ég var á geðdeild. En mér er til efs að hlutinir hafi breyst mikil.

Aukaverkanir af geðlyfjum geta verið mjög miklar og batamerki láta oftast á sér standa. Þar af leiðandi eru fyrstu þjár vikurnar á geðdeild ólýsanlega erfiðar. Ég hefi oft spurt sjálfa mig og aðra, hvernig hægt sé að breyta aðbúnaði sjúklinga á geðdeildum. Er þetta spurning um fjármagn, viðhorf, innsæti, fordóma og þekkingarleysi? Eflaust er það sitt lítið af hverju. Er ég lít til baka og rifja upp árin sem ég hefi glímt við geðhæð/geðlægð er niðurstaðan sú, að ég hef verið ótrúlega heppin miðað við aðstæður. Ég hef haft mjög góð samskipti við ágætan geðlækni, ég hef aldrei þurft að breyta um lyf og oft hef ég verið lyfjalaus í nokkra mánuði á ári. Fjölskylda mín hefur alltaf stutt mig eftir bestu getu. En ég er ekki ein í heimnum, það eru miklu færri sem eru svo heppnir í okkar röðum. Nú eru augu ráðamanna aðeins að opnast fyrir högum þeirra sem verst eru settir. Mín ósk er sú að þeir, sem nú hafa með höndum stjórnum heilbrigðis- og félagsmála, haldi vöku sinni í málefnum geðfatlaðra, því enginn veit hverjum klukkan glymur næst. □

Sigurlaug Sveinsdóttir.

LJÓSMYND: Anna Þóra Gisladóttir



Geðsjúkir fangar

Allar aðstæður fyrir hendi á Sogni

Málefni geðsjúkra fanga hafa voru talsvert til umræðu á liðnu sumri og eru reyndar ennþá og menn velta vöngum yfir því hvernig best væri að haga heilbrigðispjónustu við þá. Bogi Melsted er læknir í Svíþjóð og hefur hannum árabil starfað að þessum málum, er nú yfirlæknir geðdeilda við sjúkrahús í Västerås. Hann hefur einnig annast ráðgjöf fyrir íslensk heilbrigðisyfirköld. Bogi er heiddinn að lýsa í nokkrum orðum þjónustu við geðsjúka fanga í Svíþjóð.

— Það eru sérstakir dómstólar sem ákvæða hvernig háttáð skuli vistun geðsjúkra fanga, p.e. hvort þeir eru dæmdir til meðferðar á stofnun eða ekki. Deildin í Västerås tekur við erfiðustu sjúklingunum frá öllum mið- og norðurhluta Svíþjóðar en spítalinn er að öðru leyti héraðssjúkrahús fyrir um 250 þúsund manna svæði.

Bogi segir að almenn þjónusta við geðsjúklinga í Svíþjóð sé mjög góð og ekki síst við geðsjúka afbrotamenn. Sérfræðingar hafi stundað viðamiklar rannsóknir og fulltrúar þeirra starfa með áðurnefndum dómstólum en ásamt þeim sitja í dómnum pólitískt kjörnir fulltrúar auk dómara sem er forseti dómsins. — Þegar þeir hafa kveðið upp úrskurð sinn eru þessir sjúklingar sendir til okkar, almennra geðlækna, og við stjórnum allri meðferð. Prír stórir spítalar eru starfandi í mið- og norðurhluta landsins og þegar þeir geta ekki tekið þessa erfiðustu sjúklinga eru þeir sendir til okkar. Við höfum 20 sjúkrarúm fyrir þessa langlegusjúklinga. Mál þeirra eru síðan tekin til skoðunar af dómstólunum á sex mánaða fresti.

Bogi segir að meðferðin hafi tekið

ýmsum breytingum gegnum árin og menn séu sífellt að rökræða um bestu leiðirnar í þeim efnunum.

— Nú er til dæmis farið að beita strangari gæslu en verið hefur síðustu árin. Það stafar aðallega af því að menn hafa lent í óhöppum með þessa fanga og almenningsálitið hefur krafist þess að öryggi hins almenna borgara sé tryggt. Ég hugsa að hlutfallið af þessum 20 föngum sem við höfum jafnan til meðferðar sé þannig að einn til tveir séu jafnan í strangari gæslu. Eftir að meðferð á sérdeildinni lýkur eru sjúklingar ekki útskrifaðir beint heim heldur til meðferðar á einhverjum stóru spítalanna og þaðan heim.

Fá þessir sjúklingar varanlega lækningu?

— Við getum sennilega aldrei læknað þessa sjúklinga fullkomlega. Við getum hins vegar hjálpað þeim í gegnum þessi erfiðu tímabil með einstaklingsmeðferð og lyfjum en það má segja að meðferðinni ljúki kannski aldrei. Ég hygg að það sé það sama uppi á teningnum og hér að almenningur á erfitt með að skilja að hér er um sjúklinga að ræða en ekki bara fanga.

Bogi segir að meðferð þessa sjúklingahóps verði alltaf dýr, hér þurfi hver og einn sérstaka meðferð sem margir þurfa að sinna. Talsverð samvinna hefur verið milli sánskra og íslenskra heilbrigðisyfirvalda um vistun geðsjúkra afbrotnanna og hafa nokkrir Íslendingar verið í meðferð í Svíþjóð. En hvernig líst Boga á skipan mála hérlandis?

— Mér sýnist fyrirkomulagið geta orðið gott á Sogni og hérlandis er allt fyrir hendi varðandi meðferð geðsjúklinga. Það tekur auðvitað tíma að finna nauðsynlegt starfsfólk en það er áreiðanlega til og að ég þar bæði við lækna og nauðsynlegan stuðningshóp. Ég hef boðið íslenskum heilbrigðisyfirköldum að senda fólk til þjálfunar hjá okkur og geri ég ráð fyrir að það verði þegið. Hins vegar verður aldrei neinn fjöldi geðsjúkra fanga hérlandis sem þurfa hámarksöryggisgæslu, einn eða tveir á nokkurra ára fresti en auðvitað þarf að taka á málum þeirra eins og annarra sjúklinga. □

Bogi Melsted

Fatlaðir í þriðju persónu

*„Lastaranum líkar ei neitt,
lætur ganga rógin;
finni hann laufblað fólnað eitt
fordæmir hann skóginn.“*

(Höf. sennilega Pura í Garði eða K.N.)

Pessi vísa segir flest það sem um fordóma er hægt að segja, hvort heldur á máli fræðimanna eða daglegu máli manna.

Hugtakið fordómar þýðir annars vegar að dómar eru felldir án þess að byggt sé á rökstuddum staðhæfingum og að þessir dómar séu lítaðir tilfinningu um hvað sé æskilegt og hvað ekki og hins vegar að fordómar séu neikvætt viðhorf til einhverra án nokkurra rökstuddra ástæðna. Í báðum tilvikum er merkingin bundin því að dæmt er út frá einfaldaðri mynd, eða að dæmt er út frá einu atviki og það yfirfært á aðstæður sem líkjast tilteknu atviki. Ýmsir fræðimenn hafa kannadóhvað búi að baki fordónum manna. Þessar rannsóknir beinast ýmisst að sambandinu á milli þeirra skoðana sem fólk lætur í ljós og þess sem það tekur sér fyrir hendur, eða að því hversu mikla þekkingu fólk hefur á því sem það fordæmir. Athuganir á sambandi á milli þess sem fólk segir og síðan gerir, sýna að fólk er ekki mjög samkvæmt sjálfu sér. T.d. er algengt að fólk segist líta á einstaklinga af öðrum kynþætti sem jafningja sína, en þegar á reynir kemur annað í ljós. Ef það er þekkingarleysi sem elur fordóma þá ætti fræðsla að útrýma þeim. Árangur slískrar fræðslu hefur ekki enn komið í ljós.

Fordómar beinast aðallega að minni hlutahópum og menningarkimum samfélagsins, þeir sem líta á sig sem „æðri“

sýna fordóma í tali og umgengni við þá sem minna mega sín.

Þekking og þekkingarleysi

Fatlaðir eru þeir sem viðkvæmastir eru fyrir fordónum; þá virðist ekki skipta málí hver fötlunin er. Flestir kannast við að hafa orðið vitni að því að talað er við fatlaðan einstakling í þriðju persónu og þá mjög hátt og skyrt. Sá er talar virðist haldinn þeirri firru að hinn fatlaði hljóti að vera heyrnarlausir og skilningssljór, beinir því orðum sínum til einhvers annars en talar samt hátt. Íðulega fer fólk að brýna raustina þegar það talar við blinda. Þegar heyrnarlausir eiga í hlut þá er öskrað og patað. Í þessum ræðum eru orð einsog „vinur“, „vina mína“ notuð í ofgnótt, án þess að slík ávörp séu viðeigandi við tilteknar aðstæður. Geðsjúkir þurfa eins og aðrir fatlaðir að hlusta á þriðju persónu ræðuna. Þessi framkoma gefur þau skilaboð að sá fatlaði sé engan vegginn fær um að svara fyrir sig og að fötlunin, hver sem hún er, hljóti að vera samnefnari greindarskerðingar á alvarlegu stigi. Einhver myndi segja af þessi hegðun hljóti að stafa að þekkingarleysi; því trúði ég líka lengi vel. Margir fatlaðir hafa fullvissað mig um að svo sé ekki því þeir hafi orðið fyrir slíkri framkomu t.d. á sjúrahúsum, stofnunum og í skólum, þar sem starfsmenn ættu að vera uppfræddir. Ef rétt er að geðsjúkir verði fyrir slíkri framkomu á þessum stöðum, þá þarf heldur betur að kenna starfsfólkí framkomu.

Arfgengar truflanir

Þegar fólk er spurt hvað séu geðsjúkdómar, er svarið yfirleitt í þá veru að um sé að ræða truflun á geði sem valdi því að sá sjúki sé sjálfum sér og öðrum hættu-

legur. Þessi skoðun er bæði rétt og röng. Hún er rétt að því leyti að geðsjúkdómar birtast sem hegðunar-, tilfinninga- og hugsanatruflanir sem iðulega leiða til þess að hinn geðsjúki er sjálfum sér skaðlegur, þ.e.a.s. ef geð þýðir hegðun, hugsun og tilfinning. Skoðunin er röng hvað það varðar að geðsjúkdómar valdi því að sá sjúki sé örðum skaðlegur. Það eru og hafa alltaf verið til hættulegir geðsjúklingar og þeir verða alltaf til, en það þýðir ekki að allir geðsjúkir séu hættulegir. Það heyrir til undantekninga að geðsjúkir fremji afbrot og glæpi.

Mjög fáir leikmenn vita að geðsjúkdómar eru afleiðing arfgengra lífeðlislegra truflana. Það reynist erfitt að útskýra þessa staðreynd fyrir almenningu, því alþýdukenningin um að orsókina megi finna í uppledji eða í veikleika hins sjúka er afar lífsséig. Almenningu vill trúá því að enduruppeldi lækni þetta ástand, eða þá að maðurinn geti bara tekið sig á.

Geðsjúkdómur eða „geðræn vandkvæði“

Hugtakið geðsjúklingur er ungt í íslensku, fyrir tið þessa orðs voru lýsingarorðin vitlaus og brjálaður notuð til að lýsa ástandi hins sjúka. Það er á þeim tíma þegar farið er að stunda lækningsar geðsjúkra að sjúkdómshugtakið festist í sessi. Eins og allir vita eru lýsingarorðin vitlaus og brjálaður niðrandi og fordómafull og mörgum þykja orðin geðsjúkur eða geðveikur vera það einnig. Þegar menn fara að nota hugtök sem lýsa eða eru heiti á viðkvæmu ástandi í niðrandi merkingu, þá er farið að leita að nýju orði sem er sömu merkingar en er jafnframt ógagnsætt og er nýtt í tungunni. Það óumflýjanlega gerist alltaf að þetta nýja

orð er notað ógætilega af einhverjum, og fyrr en varir hefur það fengið niðrandi og fordómafullan blæ. Leitin að nýjum orðum verndar ekki hina fötluðu fyrir fordóum. Þess vegna er kannski betri kostur að nota hugtök sem eru beinskeytt og gera það án allrar feimni, hvernig svo sem orðið er notað á götunni.

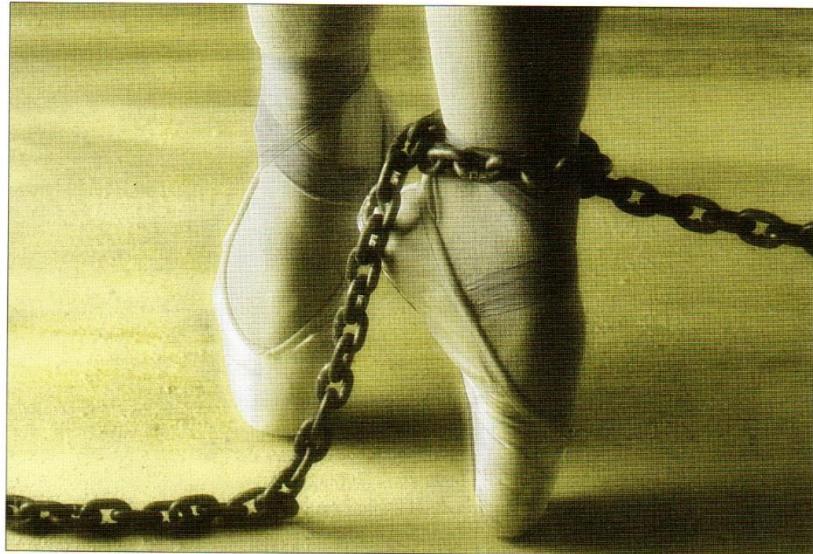
Betra að vera stimplaður alki en geðsjúkur

Fyrir tæpum 20 árum varð hér á landi einhvers konar bylting í viðhorfum manna til ofdrykkju. Ástæðan var að margir velmegandi karlar og konur sem áttu við áfengisvanda að striða fóru í meðferð til Bandaríkjanna, komu heim og sögðu frá reynslu sinni opinberlega. Róninn og fyllibyttan hurfu úr samfélaginu, í staðinn komu virkir og óvirkir alkóholistar, samþykkt var að ofdrykkjan væri sjúkdómur en ekki veikleiki mannsins. Umraðan um þennan nýja sjúkdóm varð fyrirferðarmikil í samfélaginu og vakti samúð og skilning. Stundum heyrdist sagt að það væri fint að vera alki! Það tókst svo að segja að útrýma fordóum gagnvart ofdrykkju. En þó svo hafi verið þá fækkar þeim ekki sem eiga við ofdrykkjuvandamál að striða, og sifellt verða þeir yngri sem sækja meðferð við fískn í afengi eða aðra vímugjafa.

En fordómar gagnvart geðsjúkdómum lífðu áfram og lifa enn. Margir geðsjúkingar héldu að kannski væru AAsamtökini leið til að komast í samband við annað fólk og þvo af sér stimplinn geðsjúkur, og fá stimplinn alki í staðinn, vegna þess að sá stimpill var gjaldgengur í samfélaginu. Pessi leið var fyrir marga byrjun á vítahring afneitunar á sjúkdómmnum og nauðsyn þess að gangast undir geðlæknismeðferð og taka geðlyf.

Varnarleysi aðstandenda

Þegar einhver í fjölskyldu veikist, þá festast aðrir fjölskyldumeðlimir ósjálfrátt í vítahring sektarkenndar og afneitunar. Engin fjölskylda er undir það búin að einhver innan hennar verði geðsjúkur. Geðsjúkdómar geta komið upp í fordómafullstu fjölskyldunum jafnt og þeim fordómalausstu. Við viljum alltaf trúa því að við séum umburðarlynd



gagnvart áföllum eins og geðsjúkdónum, og ef það eru vinir okkar sem eiga í hlut þá getum við auðveldlega sýnt samúð og skilning. En þegar geðsjúkdómar banka uppá á okkar eigin heimili þá vakna fordómarnar á þann máta að við viljum fela ástandið fyrir öllum. Þá trúum við ekki að neinn sýni skilning, því við skiljum ekki sjálf.

Fræðsla og stuðningur við aðstandendur er lítt hér á landi, því miður virðast sjúkrahúsin ekki geta annað slískri þjónustu. Aðstandendur skortir kjark til að leita aðstoðar annars staðar, eða að leita til Geðhjálpar. Um leið og aðstandendur leita sér aðstoðar verður veruleikinn enn bitrari og oft er afneitunin plástur á sárið.

Þegar sjúkdómurinn er á alvarlegasta stigi gerist það óumflýjanlega að fjölskyldan er ekki lengur fær um að veita hinum sjúka húsaskjól og heimili. Ekkert heimili er í stakk búið til þess að sinna mjög veikum geðsjúklingi. Sjúkrahúsin eru ekki dvalarstofnarir og því gerist það því miður að hinn sjúki fer á vergang. (Í dag eru rúmlega 120 geðsjúkir á vergangi hér á Íslandi.) Ef þetta bætist við það áfall að fjölskyldumeðlimur hefur veikst, þá er skiljanlega enn vegið að aðstandendum. Algengt er að aðstandendur fyrirverði sig fyrir að geta ekki hið ómögulega,– að veita hinum sjúka heimili. Reiði og burleiki beinist því að stofnunum og

starfsfólk þar, því einhvers staðar þarf fólk að fá útrás fyrir þessar tilfinningar.

Ef fordómar fá að lifa óáreittir í samfélaginu, verða slískir dómar að algildum sannleik þótt ósannir séu. Fordómar auka á þjáningar þess hóps sem þeir beinast að og koma oft í veg fyrir að mögulegt sé að koma sjúkum til aðstoðar. Sú staðreynd að fólk fyrirverður sig fyrir sjúkdóm leiðir til þess að ekki er leitað aðstoðar fyrir en einhver skaði hefur orðið eða sjúklingurinn orðinn fársjúkur. Flestum þykir sá kosturinn skárti að búi við erfiðleikana sem sjúkdómmnum fylgia en að fordómarnar beinist að þeim og hinum sjúka.

Geðsjúkir verða aldrei sá þrýstihópur í samfélaginu sem ofdrykkjufólkid á sínum tíma. Það eru aðstandendur sem mynda þann hóp. Því miður virðist sem skilaboð þeirra í fjölmöldum veki litla athygli og kannski heyrir of sjaldan frá þeim. Hvort heldur sem er, þá er kannski núna sá tími að landsmenn séu tilbúnir að hlusta, því sl. veturn voru birtar tölur um heimilislausa geðsjúklinga. Á þeim tíma kom Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra fram og gerði grein fyrir áætlun um að veita þessu fólk húsaskjól. Vonandi hefur þetta vakið það mikla athygli að menn vilji fá meira að heyra. □

Dr. Sölvína Konráðs
sálfræðingur

Áhrif tilfinningastíflu

Lúta lögmál vinnumarkaðarins mannlegum lögmálum?

Tilfinningastífla er jafn slæm fyrir sálræna heilsu og kransæðastífla erfyrir hina líkamlegu, en verður þó ekki aðskilin.

Langvarandi tilfinningastífla er líklegri til að ýta undir kransæðastíflu en að kransæðastífla stífla tilfinningarnar.

Í raun er athyglisvert að velta fyrir sér tregðu eða hræðslu Íslendinga við allt sem snertir tilfinningaleg atriði. Þessi mikla bókmennataþjóð sem einnig elskar að fara í leikhús og drekka í sig það sem aðrir hafa fram að færa. Það er hreinlega eins og þeir noti þessa hluti sem aftöppun fyrir tilfinningar sem peir eru í erfiðleikum með að vinna úr sjálfir.

Ósjálfrátt reynir maður að finna skýringu á því að þessi hjartahljája og vel gefna þjóð hefur slitið þetta atriði frá í mannlegu þáttunum. Spurningar vakna:

Eru þetta leifar frá víkingatímum þegar tilfinningasemí þýddi blóðsúthellingar og hefndir? Eru þetta neikvæðar afleiðingar af baðstofulífi þegar fólk varð að láta sig hafa stórfjölskyldulf og búa með fólkí sem það átti engan veginn skap með? Kaus því að halda öllum hugsunum og mismunandi jákvæðum tilfinningum út af fyrir sig? Skjóta þeim aftur í heilann, í hið svokallaða „safnæxl“ (nýrði undirrit.) ótjáðra hluta. Eru þetta þunglyndis-afleiðingar skammdegisins, eða bara almennt kunnáttuleysi í tjáningu og úrvinnslu tilfinningalegra hluta? Eða kannski bara lítið eitt af öllum þessum atriðum?

Er þjóðin orðin svo firrt í svokölluðu vitsmunu-veraldarkapphlaupi að hún geri sér ekki grein fyrir mikilvægi þess að manneskjan þurfi að vera í góðu tilfin-

ingalegu ástandi til að geta virkað vel úti í hinu stóra hjóli heimsins? Hvernig virkar andlega og tilfinningalega þjáð manneskja á vinnumarkaðnum, fíeinkalífi eða í þjóðfélaginu almennt? Hún virkar illa og þarf fyrr eða síðar á hjálp að halda frá þeim sem veita liðsinni varðandi geðræn vandamál.

Af hverju verður fólk andlega og tilfinningalega þjakað? Til þess eru auðvitað ýmsar ástæður en stór hluti er vagna þess að tilfinningalegum þörfum viðkomandi hefur aldrei verið sinnt nægilega, og þá kannski síst af öllu þegar mest þörf var fyrir hendi, á bernskuárum. Þegar sálin og tilfinningalífið er í móton og hefur mestu og sterkustu þarfirnar fyrir stöðuga svörun, ást og athygli. Þessi ungi einstaklingur þurfti kannski alltaf að kasta öllum kenndum, hugsunum, draumum og hverju sem kom í hugann langt aftur í hugskot vegna þess að það var enginn sem gat talað við hann, spurt hann hvernig honum liði og hvað hann var að hugsa um eða tók hann í fangið og gaf ástúð, huggun og persónulega uppörvun.

Kuldi og tómarúm fyllir þau svíð í sálinni sem áttu að vera fylt með svörum, viðbrögðum, hlýju, ástúð, snertingu og



Matthildur Björnsdóttir er búsett í Ástralíu. Hún hefur áður skrifat í blöð og tímarit um sama málefni.

því sem gefur einstaklingi þá vissu að hann sé elскаður og einhvers virði í þessari tilveru.

Á Íslandi hefur það verið nokkuð algengt viðhorf að það væri óþarfi að foreldrar segðu við börnin: „Ég elskar þig“. Þau ættu að vita að þau væru elskuð með því að sjá að þeim væri gefið húsaskjól, matur að borða og föt utan á skrokkinn. Í hugum sumra þýðir það að veita þessa veraldlegu hluti það sama og segja: „Ég elskar þig“. Og sjá það því sem hreinan óþarfa að koma slíkum tilfinningum í orð.

En barnssálinni eru þessi orð og atlot, tími, ástúð mun meira virði en velflest veraldleg gæði. Barn sem hefur fengið ást, athygli og persónulega uppörvun frá blautu barnsbeini en ekki fengið mikið af veraldlegum hlutum, er mun betur á sig komið til að takast á við sjálft sig og lifið en það sem hefur verið vanrækt andlega og tilfinningalega, en fengið öll þau fallgegu föt og leikföng sem fánleg eru í búðum. Ef þau þrá slíka hluti er alltaf möguleiki að bæta sér það upp seinna á lífsleiðinni. Erfiðara er hinsvegar að bæta sér upp afleiðingar tilfinningalegrar vanrækslu sem oft birtist í lélegri sjálfsmýnd og vanmáttarkennd af ýmsu tagi. Ef manneskja leggur upp í lífið með þannig veganesti fer dýrmætur tími fullorðinsára í það að reyna að byggja upp og bæta slæm áhrif bernskuuppeldis. Það er þó undir hælinn lagt hvort það tekst almennilega og fer eftir því hvort viðkomandi einstaklingur fær þá nægjanlegan stuðning og hvatningu frá samferðafólkí sínu.

Andlega og tilfinningalega ófullnægð manneskja nær sjaldan öllu því besta út úr

sjálfri sér í vinnu, námi og síst af öllu einkalfi.

Afleiðingar þess verða ómarkvissari einstaklingar. Mikill tími fer til spillis og þar með verðmæti fyrir þjóðfélagið fheild.

Sjálfssefjun sjálfsréttlætingar

Í svo litlu þjóðfélagi sem því íslenska, þar sem kannski rúmlega hundrað þúsund vinnandi manneskjur halda uppi þjóðfélagi á sama magn- og gæðagrundvelli og gerist hjá milljónaþjóðum, segir sig sjálf að það útheimtir mikla vinnu þeirra sem geta unnið. Það réttlætur þó ekki vanrækslu á þeim sem minna mega sín og erfa eiga landið.

Þjóðin hefur ekki efni á að vanrækja sína einstaklinga. Hver einstaklingur er mjög mikilvægur og það þarf að byggja hann vel upp á öllum sviðum frá því að hann sér dagsins ljós, rétt eins og það þarf að byggja hús á góðum grunni, annars skekkist það. Það sama gerist með barnið.

Í raun er mjög stutt síðan meirihluti Íslendinga gerðist borgarbúar í stað bænda. Mjög mikið hefur áunnist í veraldlegum efnunum og lífsþægindum. Kappið hefur þó verið meira en forsjáin og afleiðingarnar eru að koma æ betur fram í formi afleiðinga þeirra sem vanræksla barna og ungmenna hefur í för með sér.

Mannon konungur er harður húsbondi og getur tekið yfir hugi fólks og ruglað verðmætamat meira en lítið. Í þeim tilgangi að vinna fyrir nauðpurftum eða að ná öðrum veraldlegum markmiðum hefur fólk, sem yfirgefur heimili sín og börn, þurft að koma sér upp sjálfsréttlætandi heilaþvott. Þessi heilaþvottur virkar eins og krabbamein sem smitar út frá sér.

Til þess að líða vel í vinnunni og réttlæta fjarveru frá börnum telur fólk sétrú um að það sé hollt fyrir barnið að vera eitt. Svo óþægileg tilfinning, sem það er að gera sér grein fyrir þeirri vanlíðan sem barnið gengur í gegn um í fjarlægð foreldris og einveru, er óbærileg.

Þessi sjálfsréttlæting virkar smám saman til að svæfa samviskuna þar til fólk fer hreinlega að trúa því að vanræksla og einvera sé börnum holl. Barnið herðist síðan í ólgusjó lífs og einveru og kemur sér upp hegðunarmynstri tjáskiptaleysis



Þjóðin hefur ekki efni á að vanrækja sína einstaklinga. Hver einstaklingur er mjög mikilvægur og það þarf að byggja hann vel upp á öllum sviðum frá því að hann sér dagsins ljós.

sem þjónar foreldrum eða foreldri mjög vel. Það hefur ekki lengur hæfileika til að gera andlegar kröfur.

Tilgangurinn helgar meðalið og foreldrum finnst allt gott og blessað. Í órafjarlægð samviskunnar er kannski stundum eitthvað annað hvíslað en á þá rödd er ekki hlustað mjög vel. Þó að hlustað sé er svo lítið sem hægt er að gera því viðkomandi getur ekki breytt högum sínum. Lífsaðstæður gefa ekki tækifæri til neins valfrelsis og það er ekki hægt að láta samviskubit í ljós því þá hækka raddir sjálfssefjunar og réttlætingar róminn og styrkja réttlætingu með hörðu viðhorfi sínu.

Þjóðfélagið krefst þess að hlutirnir séu svona. Eða hvað? Það er hægt að breyta og aðlaga undir flestum kringumstæðum og slíkt þjóðarfyrirkomulag sýnir fremur ráðaleysi og hugmyndaskort en að það sé óumbreytanlegt. Það er hægt og þarf að taka börnin inn í heildarþjóðfélagsmyndina mun meira en gert er. Í sumum tilfellum gætu þau komið á vinnustað um tíma og þjóðfélagið gæti lagast að þörfum barna og gefið þeim meiri forgang. Feður

og mæður gætu unnið sveigjanlegri vinnutíma og skipst á um að veita barni sínu þá athygli og ást sem það þarf. Auðvitað eru slíkar þarfir breytilegar eftir aldrí og þegar kemur að skólagöngu brúar sá tími auðvitað mikið bil, ekki síst ef íslenska þjóðin ber gæfu til að koma á samfelldum skóladegi.

Slíkt gerist þó ekki fyrr en velferð barna verður séð og viðurkennd sem mikilvæg þjóðfélagsverðmæti. Fólkid er til staðar og það skapar vinnustaðina og það er því á þess valdi að taka alla mannlega þætti inn í myndina. Það þarf að láta lögmál vinnumarkaðarins lúta mannlegum lögmálum en ekki að reyna að sveigja mannlíffið að oft ómannlegum lögmálum vinnumarkaðarins meira en brýna nauðsyn ber til.

Þjóðfélagið er aldrei heilbrigðara en þeir einstaklingar sem byggja það. Lítið þjóðfélag eins og það íslenska er í kjörinni aðstöðu til að verða með vinalegustu og manneskjulegustu samfélögum heims, ef vilji er fyrir hendi. Ef þjóðin fer að hugsa meira með hjartanu og hættir að skammast síð fyrir tilfinningar er mikið fengið.