

# Markmið og geðorð

Vonandi á geðræktin eftir að verða jafnstór hluti af lífsstíl Íslendinga og líkamsræktin er orðin. Geðræktarstöðvar væru ekki svo vitlaus hugmynd, eða hvað?

Sextíu til sjötíu þúsund Íslendingar, þ.e. um fjórðungur þjóðarinnar, þjást af geðsjúkdómum einhvern tímann á lífsleiðinni. Þetta er sláandi hátt hlutfall, og það að þetta kemur manni á óvart er merki þess að þrátt fyrir frábært og ótult starf félagsins Geðhjálpar og samstarfsverkefnisins Geðræktar, eru augu okkar ekki alveg opin fyrir því hversu stórt vandamálið geðsjúkdómar eru. Alþjóða heilbrigðisstofnunin WHO spáir því enda að geðraskanir verði algengasti sjúkdómurinn sem þjóðir heims standi frammi fyrir á 21. öldinni.

## VIÐHORF

Eftir Steingerði Ólafsdóttur steingerdur@mbl.is

Samstarfsverkefninu Geðrækt var formlega hleypt af stokkunum 10. október á

síðasta ári, á alþjóða geðheilbrigðisdaginn. Að verkefninu standa einkaaðilar auk opinberra aðila. Verkefnið hefur vakið athygli, enda mikilvægt málefni á ferð; geðsjúkdómar sem eru svo miklu algengari í heiminum en marga grunar. Geðræktarverkefnið hefur varpað ljósi á þennan málaflökk og vakið margan til umhugsunar um eigin og annarra fordóma og ranghugmyndir.

Í verkefninu er lögð áhersla á forvarnir og heilsuefningu, þ.e. geðrækt. Við virðumst nefnilega gleyma því að geðrækt er nauðsynleg eins og líkamsrækt. Með geðrækt er lögð áhersla á að hlúa að því sem heilt er og fyrirbyggja með því geðraskanir á borð við kvíða og þunglyndi, eins og kemur fram á góðum vef Geðræktar, [www.ged.is](http://www.ged.is).

Með líkamsrækt er á sama hátt lögð áhersla á að fyrirbyggja líkamlega kvilla og styrkja líkamann. Vonandi á geðræktin eftir að verða jafnstór hluti af lífsstíl Íslendinga og líkamsræktin er orðin, jafn mikla rækt þarf að leggja við líkama og geð. Geðræktarstöðvar væru ekki svo vitlaus hugmynd, eða hvað?

Margir hafa eflaust veitt athygli litlum bæklingum og póstkortum sem dreift hefur verið á vegum Geðræktar. Bæklingurinn passar vel í veski og inniheldur þarfar ábendingar til allra. M.a. um að tala um hlutina, hreyfa okkur og slaka á.

Kortíð hentar vel til að hengja í vinnubásinn sinn eða á ísskápin og hefur að geyma geðorðin tíu sem eiga ekki síður erindi til okkar en jafnmörg vel þekkt boðorð.

1. Hugsðu jákvætt, það er léttara.

2. Hlíðu að því sem þér þykir vænt um.

3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.

4. Lærðu af mistökum þínum.

5. Hreyfðu þig daglega, það léttrir lundina.

6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.

7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.

8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langlaup.

9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.

10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

Þetta eru svo þarfar ábendingar. Ég var á námskeiði í vikunni þar sem kennarinn sagði okkur að setja okkur fimm svona persónuleg markmið eða geðorð, skrifa þau niður, plasta og geyma í veskinu okkar. Skoða þau reglulega og sérstaklega þegar á móti blás. Ég er ekki ennþá búin að því en ætla mér það, alveg eins og ég ætla að halda dagbók yfir allar trúfanirnar sem ég verð fyrir yfir daginn, setja mér yfirstíganleg markmið, vera ákveðin, færa verkefni yfir á aðra o.s.frv. (Þetta var sko tímastjórnunarnámskeiðið, eitthvað sem ætti að vera hluti af skyldunámi.)

Mig langar að gera síðasta geðorðið að umtalsefni. Á áður nefndu afbragðs tímastjórnunarnámskeiði hófst uppgötvun mín á mikilvægi þess að setja sér markmið. Hversu mikilvægt það er að skrifa niður, bæði markmið og verkefni sem liggja fyrir, hvort sem það er í starfi eða einkalífi. Við verðum að vita hvert við stefnum, fyrir líftíð, til nokkurra ára, mánaða, vikna, daga og innan dagsins. Markmiðin verða nefnilega að vera yfirstíganleg.

Í dag efnir Geðhjálpar til landsöfnunar. Félagið Geðhjálpar hefur barist fyrir réttindum geðsjúkra og geðfatlaðra og staðið fyrir fræðslu um geðsjúkdóma um meira en tveggja áratuga skeið. Það er skylda okkar að leggja málefnið líð, taka við fræðslu með opnum huga, horfast í augu við fordóma og útrýma þeim, og leggja okkar af mörkum til að bæta meðferðartræði fyrir geðsjúka.

Til að hrinda af stað brýnustu verkefnum eru 70–80 milljónir króna nauðsynlegar, að sögn forsvarsmanna Geðhjálpar. Eftirmeðferð fyrir geðsjúka, helst þá sem þjást af þunglyndi, er það sem helst skortir, en talið er að a.m.k. 800 manns á Íslandi þurfi á slíkri eftirmeðferð að halda.

Það er þannig að þeir sem þekja einhvern sem á við geðsjúkdóm eða geðröskun að stríða, vita hversu mikilvægt það er að augu almennings opnast fyrir því hversu alvarlegt vandamálið er. Við hin sömu virðumst kannski gleyma að geðrækt er allt eins mikilvæg, þ.e. að fyrirbyggja og hlúa að því sem er heilbriggt ennþá. Með Geðrækt og landssöfnun Geðhjálpar eru skref stigin, bæði til að fyrirbyggja geðsjúkdóma og til að hjálpa þeim sem þegar eiga í stríði. Hvort tveggja er mikilvægt.