

Hlúðu að því sem þér þykir vænt um

UMRÆÐAN

Einar Kvaran skrifar um
Alþjóða geðheilbrigðisdaginn

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn víða um lönd þann 10. október. Að mínu mati er eitt af lykilmarkmiðunum með deginum að brjótast út úr þeirri hugsun, sem hefur verið ríkjandi, að geðheilbrigðismál snúist fyrst og fremst um geðræn vandamál. Með þessu er ekki verið að gera lítið úr geðsjúkdómum og þjáningum af þeirra völdum heldur er verið að minna á þá staðreynd að andleg heilsa hvers og eins er nauðsynleg undirstaða fyrir farsæld viðkomandi. Geðheilbrigðisdagurinn er dagur allra.

Annað markmiðið með geðheilbrigðisdeginum er að koma ákveðnum skilaboðum á framfæri á sem markvissastan hátt. Þessi skilaboð eru mismunandi frá ári til árs. Í ár var ákveðið að Geðheilbrigðisdagurinn skyldi fást við andlegt heilbrigði barna og ungmenna. Þetta var síðast gert árið 2003. Drátt fyrir það var ákveðið að endurtaka leikinn nú, í ljósi mikilvægis þessa málaflökks. Til þess að umræðan í kringum daginn sé sem markvissust var ákveðið að vinna út frá sérstöku þema, þ.e. öðru geðorðinu: „Hlúðu að því sem þér þykir vænt um“. Okkur í undirbúningshópnum finnst þetta geðorð vera lýsandi fyrir uppbyggjandi samverustundir foreldra og barna. Fjöldi rannsókna er til sem staðfestir hve mikilvæg góð tengsl milli foreldra og barna eru. Það er fátt sem styrkir slík tengsl betur en uppbyggileg samvera.

Í dag erum við að upplifa kreppu þar sem fólk mun mögulega missa vinnuna í meiri mæli en þekkt hefur lengi. Hvernig komum við í veg fyrir að slík staða komi niður á börnum? Þessi staða vekur upp spurningar eins og hvaða áhrif það hefur á börnin ef foreldrar hafa ekki nægan tíma til þess að sinna þeim? Annað atriði sem einnig er mikilvægt ef lítið er til andlegrar heilsu barna er hvernig börn ná að fóta sig í félagahóp. Einelti og félagsfælni eru til dæmis vanda-



EINAR KVARAN

mál sem geta haft mikla erfiðleika í för með sér fyrir ungt fólk, sem er yfirleitt háðara félagahópnum en fullorðnir. Dagurinn er kjörinn til að velta þessum spurningum og fleirum fyrir sér.

Drátt fyrir að það sé nauðsynlegt að koma með uppbyggilega gagnrýni er mikilvægt að festast ekki í því að tala um vandamál og gleyma ekki að horfa til þess sem vel er gert.

Að lokum er geðheilbrigðisdagurinn ákveðið tækifæri fyrir þá fjölmörgu aðila sem tengjast málaflöknum, þ.e. fást við andlegt heilbrigði, með beinum eða óbeinum hætti að koma fram og vekja athygli á því sem þeir eru að gera og mikilvægi þess. Til dæmis með því að skrifa í blöð, á netið, með því að

Í dag erum við að upplifa kreppu þar sem fólk mun mögulega missa vinnuna í meiri mæli en þekkt hefur lengi. Hvernig komum við í veg fyrir að slík staða komi niður á börnum?

taka þátt í undirbúningsvinnunni fyrir 10. október, eða með einhverjum öðrum hætti.

Við sem höfum tekið þátt í undirbúningnum fyrir 10. október áður höfum fundið fyrir miklum meðbyr í samfélaginu. Nánast allir sem hefur verið leitað til, s.s. skemmtikraftar og fyrirlesarar hafa fallist á að koma fram í tengslum við daginn án þess að þiggja fyrir það greiðslu. Það hefur verið auðvelt að fá styrktaraðila og fjölmiðlar hafa sýnt málefnum áhuga. Miðað við hversu langt undirbúningsvinnan er komin nú þegar er allt útlið fyrir að 10. október haldi áfram að festa sig í sessi í ár.

Höfundur er verkefnastjóri hjá Geðhjálpi.