

Gagnger tiltekt í geðheilbrigðismálum er brýn

Elís V. Árnason
fjallar um geðhjálp

EKKI ER til heildarstefna í geðheilbrigðismálum hér á landi. Það þarf að gera heildstæða stefnu fyrir geðheilbrigðisþjónustu sem allra fyrst. Ótal mörgu er ábótavant í þessum efnum og mun ég nefna nokkur atriði þar um. Tiltæk þarf að vera geðheilbrigðisþjónusta fyrir alla aldurshópa alls staðar á landinu. Greining, meðferð, ráðgjöf, eftirfylgd og stuðningur við sjúkling og aðstandendur þarf að vera aðgengileg.

Koma þarf á fót lokaðri geðdeild fyrir mjög alvarlega veika einstaklinga sem nú ráfa um götur án úrræða. Veita þarf þeim sem öðrum geðsjúkum markvissa meðferð við



Elís Vilberg Árnason

hæfi. Efla þarf þjónustu inni á geðdeildum eins og sálfræðiþjónustu og sjúkraþjálfun líkt og veitt er á Reykjalandi þar sem ríflega 300 manns bíða eftir meðferð. Efla þarf stórlega meðferðarúrræði utan spítala. Góð viðleitni í þá átt væri að koma á laggirnar geðteymum á öllum helstu heilsugæslustöðvum á landinu, sem sæti ættu í geðlæknir, geðjúkrunarfræðingur, félagsráðgjafi, sálfræðingur og iðjuþjálfari. Slíkt teymi gæti fylgt eftir fólki sem hefur átt við bágt geð að etja og heimsótt fólk reglulega til að veita því stuðning og ráðgjöf. Þetta getur fyrirbyggt spítalainnlagnir og verið endurhæfingar- og langtíma-meðferðarúrræði.

Allveg fáránlegt er að Tryggingastofnun skuli greiða niður geðlæknisþjónustu en ekki sálfræðiþjónustu þegar sýnt þykir að hin siðarnefnda skilar oft jafn góðum eða betri árangri en lyfjameðferð sem er áherslumeðferð hjá flestum geðlæknum. Þannig er verið að ýta fólki út í lyfjaneyslu sem stundum væri vel hægt að komast hjá og ófáir vilja ekki þiggja geðlyf. Ég eggja heilbrigðisráðuneytið að hefja sem fyrst formlegar og alvarlegar viðræður við Sálfræðingafélagið og sýna sérstaka lipurð í samningaviðræðum svo ganga megi frá samningum sem allra fyrst. Þetta sparar lyfjakostnað, eykur langvarandi árangur meðferðar og minnkar ómældar þjáningar og vinnuþap þeirra er eiga við dapurt eða óstöðugt geð að etja.

Geðheilbrigði þjóðarinnar fer dvímandi almennt séð og við því þarf að sporna með aðferðum eins og góðu aðgengi að sálfræðiþjónustu. Fólk á að geta valið milli lyfjameðferðar eða markvissrar og kerfisbundinnar sálfræðimeðferðar til að ná heilbrigði.

Allir þjóðfélagsþópar eiga að hafa jafnan rétt til náms, líka geðsjúkir. Hjálpa þarf geðsjúkum að auka við menntun sína. Of margir flosna úr námi vegna geðsjúkdóma t.d. vegna mikils kvíða eða félagsfærni. Frábært menntunartilboð hefur verið búið til fyrir geðsjúka sem stjórnvöld hafa klikkað á að styðja sem skyldi. Þetta er Fjölmennt, samstarfsverkefni Geðhjálp og Fjölmenntar, sem á annað hundrað nýta sér í dag þrátt fyrir krappan fjárhag Fjölmenntar. Þetta nám býður upp á meiri sveigjanleika en almenna skólakerfið auk þess sem nemendur eru alltaf í smáum hópum. Sérhæfð menntun eykur sjálfstraust og möguleika á

vinnumarkaði auk þess að koma í veg fyrir niðurbrotandi aðgerðarleysi

Gera þarf geðrækt á Íslandi miklu hærra undir höfði. Geðrækt er forvarnarstarf líkt og Umferðarstofa og Tóbaksvarnaráð sinna á öðrum sviðum. Berjast þarf af krafti gegn þekktum áhættuþáttum geðsjúkdóma t.d. atvinnuleysi, fátækt, ofneyslu áfengis og annarra vímuefna, ofbeldi, einelti, kúgun, vanrækslu barna og misnotkun. Geðræktin hér á landi hefur einn starfsmann og einn starfsmaður er í

’Ég hef sjálfur þurft að kljást við félagsfærni og þunglyndi og skammast mín ekkert fyrir það. €

samstarfsverkefninu Þjóð gegn þunglyndi. Þetta þýðir að opinberlega sinna tveir starfsmenn geðræktarfræðslu hér á landi. Þetta sér hver maður að er allt of lítið. Með fræðslu ber fólk fyrir kennsl á ein-kenni þegar geðheilsan lætur undan

og leitar sér fyrir hjálpar og þannig má minnka eða koma í veg fyrir langvarandi veikindi.

Við manneskjur erum félagsverur sem þýðir að við þrífumst best sem hluti af hópi, getum sýnt samhyggð og hjálpsémi og að við berum okkur ótt og títt saman við aðra. Algengt er að geðsjúkri upplifi sig eina með sinn geðsjúkdóm og loki sig af vegna upp-lifunar á skömm og skorti á skilningi. Þetta leiðir af sér að fólk dregur í lengstu lög að leita sér aðstoðar. Fordómur gera erfiðan geðsjúkdóm enn erfiðari. Fólk á ekki að dæma sig sjálft fyrir að vera geðsjúkt og aðrir skyldu ekki dæma geðsjúka eða gera þeim erfitt líf enn erfiðara. Sleppum fordómum í garð geðraskaðra í anda dagsins.

Ég hef sjálfur þurft að kljást við félagsfærni og þunglyndi og skamm-

ast mín ekkert fyrir það. Þessi reynsla hefur aukid þroska minn; umburðarlyndi og viðsýni. Ég stofnaði sjálfshjálpahóp fyrir félagsfærna og tel hann vera einn að lykklunum að mínum bata.

Um þessar mundir eru starfandi eftirfarandi hópar hjá Geðhjálp (www.geðhjalp.is): félagsfærni-hópur, kvíðaröskunarhópur, eineltishópur, geðvarfahópur, þunglyndishópur, borderlinehópur og félagsþópur ungs fólks. Ég hvet geðsjúka til að finna sér sjálfshjálpahóp við hæfi eða fhuga að stofna slíkan hóp til að fá stuðning. Í svona hópi finnur maður að maður er ekki einn með sitt vandamál og heyrir hvernig aðrir takast á við það sama.

Höfundur er í stefnumótunarnefnd Geðhjálp.