

Geðrækt | Hlaupið verður til heiðurs geðheilsunni á laugardaginn

Mikilvægt að byrja rólega

Geðhjálp stendur fyrir hinu árlega Geðhlaupi næsta laugardag, 9. október, en markmiðið með Geðhlaupinu er að vekja athygli á því að líkamlegt og andlegt atgervi helst í hendur. Hlaupið er haldið samhliða dagskrá Alþjóðlega geðheilbrigðisdagsins en í ár er umfjöllunarefnið einmitt tengsl líkamlegrar og andlegrar heilsu.

Geðhjálp hefur áhuga á að festa Geðhlaup í sessi sem árlegan viðburð sem tekið er eftir og sem hlauparar og velunnarar Geðhjalpar sjái sem fastan lið. Þetta er í þriðja sinn sem hlaupið er haldið og hefur þátttakan aukist frá ári til árs, en í ár er búist við enn meiri þátttöku en í fyrra.

Rögnvaldur Bergþórsson á við alvarlegan geðsjúkdóm að etja, en hefur undanfarin ellefu ár stundað hlaup af kappi. Hann æfir reglulega í hlaupahópi og hefur nú keppt í ellefu maraþonum. Að sögn Rögnvalds skiptir það líklegast ekki minnstu máli að honum er tekið sem einum af hópnum og sem jafningja. Rögnvaldur tekur nokkuð virkan þátt í þjóðfélaginu og má ætla að þátttaka hans í hlaupahópnum hjálpi honum mikið til að viðhalda félagslegri færni og að halda



Rögnvaldur hefur búið á Bjargi á Seltjarnarnesi undanfarna tæpa tvo áratugi.

niðri einkennum sjúkdómsins. Þá hefur verið hægt að minnka lyfjagjöf Rögnvalds um helming. „Ég byrjaði að hlaupa 1992–93 sjálfur en hef hlaupið með hóp síðan ’95. Ég varð fyrir meiðslum fyrst af því ég stappaði fótunum of mikið niður, en ég lærði fljótlega betri hlaupatækni,“ segir Rögnvaldur, sem hefur notið leiðsagnar Péturs Inga Frantzsonar maraþonhlaupara. „Ég hljóp með skokkhóp hjá

► **Rögnvaldur Bergþórsson er fæddur í Reykjavík árið 1967. Hann greindist með geðklofa á unglingsárum. Við það varð hlé á námsferli hans, þangað til hann lauk grunnskólanámi við Námsflokka Reykjavíkur eftir að hann hóf hlaup.**

Námsflokkunum og hvíldi af og til.“

Hvada áhrif hefur þessi hreyfing haft á þig?
„Hún hefur haft mikil áhrif á mína heilsu. Ég er líka að lyfta og fleira. Maður frískast upp og verður hressari. Ég hætti líka að reykja fyrir nokkru,“ segir Rögnvaldur sem einnig stundaði nám meðfram skokkinu og náði öllum prófum. „Hreyfingin skerpir hugann og maður verður allur frískari.“

Hvers vegna tekur þú þátt í Geðhlaupinu?
„Mig langar bara að sýna samstöðu og vera með. Ég er ekki alltaf að reyna að sigra, enda er ég ekki nógu góður, en ég er alltaf að keppta við sjálfan mig. Mér finnst betra að hlaupa með fólki en einn. Mér finnst miklu betra að hafa félagsskap.“

Eru hlaup og líkamsrækt góð endurhæfing?
„Já, en það eru ekki allir sem glíma við geðsjúkdóma tilbúnir í það. Menn þurfa að byrja rólega í hreyfingunni.“

Þess má geta að Geðhlaupið hefst kl. 13 á laugardag við Nauthólsvík. Hlaupnir verða 2 km án tímatöku og 10 km með tímatöku. Nánari upplýsingar má finna á www.gedhjalp.is.