

Tökum til hendinni

VINNA og geðheilbrigði er þema alþjóða geðheilbrigðisdagsins að þessu sinni og á það vel við. Áætlað er að geðraskanir kosti samfélagið á bilinu átján til tuttugu milljarða króna á ári í töpuðum vinnustundum, lyfja- og umönnunarkostnaði. Ríflega fimmtíu þúsund manns á Íslandi þjást af geðröskunum. Það er í ljósi þessa sem Geðhjálp í samvinnu við Landlæknisembættið og Landsspítala



Sigursteinn Másson

hrindir af stað umfangsmesta fræðslu- og forvarnarátaki í geðheilbrigðismálum sem um getur á Íslandi, Geðrækt. Hver milljón sem fer í fræðslu og forvarnir á að skila sér margfalt til baka.

Það er mikilvægt að stjórnvöld og almenningur geri sér grein fyrir þessu.

En við getum heldur ekki mælt geðheilbrigðismál svo vel sé á vogarskál kostnaðar og innkomu. Geðraskanir og sjúkdómar taka gríðarlegan tilfinningalegan toll af þeim sem veikjast og aðstandendum þeirra. Þær þjáningar verða ekki mældar í peningum. Undirbúningur að geðræktinni hefur staðið yfir í hartnær ár og hefur hann tekist mjög vel. Ég vænti mikils af framhaldinu og að fyrirtæki og stofnanir auk skóla nýti sér þá fræðslu sem stendur til boða. Á þessum tímamótum þarf líka að huga að öðrum málum.

Umönnun geðfatlaðra á Íslandi er mjög ábótavant. Víða er húsnæði

sem þeim er útvegað slæmt og geðdeildir Landspítala eru kuldalegar. Ég minnst þess þegar ég sjálfur þurfti að leggjast inn á deild 33C í október 1996 að þá var mikið rætt um nauðsýn þess að verja x-mörgum milljónum í að gera fæðingardeildina huggulega. Ekki vil ég gera lítið úr mikilvægi þess en sérkennileg áhersla þegar enn þann dag í dag hafa sjúklingar á geðdeildum ekki annað að

líta á en kuldalega hraunveggi sem eru þó hluti af dvalarstað fólks, vikum og stundum mánuðum saman en ekki í örfáa daga. Annað í umönnuninni þarf að endurskoða og nægir oft að líta til þess sem Danir eru að gera. Meira um það síðar. Stundum heyrist kvartað yfir of háum lyfjakostnaði ríkisins vegna geðraskanana en sá kostnaður mun vera einn hinn hæsti í heimi. Það er kannski það jákvæðasta við geðheilbrigðiskerfið á Íslandi vegna þess að það segir mér að fleiri en áður séu farnir að taka á vandamálinu enda fleiri lyfjaúrræði í boði. Við skulum bara horfast í augu við að það er ekki heiglum hent að búa í þessu landi fámennis þar sem myrkríð grúfir sig yfir okkur hálf tón árið í mesta veðraviti Evrópu. Enn búum við við eitt af hæstu hlutföllum sjálfsvíga hjá ungum mönnum í heiminum og er það verkefni okkar allra að snúa þeirri þróun við. Nú þegar vinna og geðheilbrigði er þema nýs geðheilbrigðisárs er full

Geðheilbrigði

Til að sigrast á fordómunum, segir Sigursteinn Másson, verðum við að byrja á fordómunum í sjálfum okkur.

ástæða til að brýna fyrir almenningsi og vinnuveitendum að gefa geðheilbrigðinu sérstakan gaum.

Einkunnarorð geðræktarinnar eru „engin heilsa án geðheilsu“ og vill þetta oft gleymast. Geðraskanir og geðsjúkdómar eru nú í ald-arbyrjun ennþá verulegt feimnis-mál. Ef ég brýt á mér handlegginn eða fótinn í íþróttum þarf ég ekkert að skammast mín en ef ég verð fyrir miklu tilfinningalegu áreiti á vinnustað sem leiðir til geðraskanana, þarf að fara með það eins og mannsmorð. Líkamshlutar láta undan miklu álagi og alveg eins er það með blessaðan heilann. Við sem höfum greinst með geðsjúkdóma höfum enga ástæðu til að skammast okkar fyrir það. Þvert á móti búum við yfir reynslu sem væri mörgum tilfinningaheftum og sjálfumglöðum mönnum hollt að kynna. Til að sigrast á fordómunum verðum við að byrja á fordómunum í sjálfum okkur, vera ófeimin að stíga fram og viðurkenna veikleika okkar. Í því felst framtíðin okkar og ykkar.

Höfundur er varaformaður Geðhjálpar.