

# Að ná tökum á vandanum

Sigursteinn Músson telur að stjórnvöld verði að eyða óvissu hjá húseigendum meðal annars til að fyrirbyggja öldu geðraskana í vetur.

Dótt Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn, ríkisstjórnin og aðrir tali eins og kreppan sé að baki og tiltölulega bjart sé framundan búa þúsundir Íslendinga við ótta og öryggisleysi um afdrif sín. Höggið sem Ísland varð fyrir á útmánuðum 2008 var firnaþungt. Það gleymist stundum í umræðunni að mörg



Sigursteinn Músson, formaður Geðhjálpar

þúsund milljarðar sem fólk trúði að væru til hreinlega gufuðu upp. Það tekur langan tíma að koma heilli þjóð á jörðina eftir að hún hefur verið látin svífa í

skýjaborgum árum saman í fullkominni firringu og ímyndunarveiki um efnisleg gæði sem aldrei var nokkur innistæða fyrir. Sumir hafa jafnvel látið sig dreyma um það að hægt sé að skapa með einhverjum hætti það ástand sem var fyrir hrun með því að setja aftur í gang gömlu stóriðjuvélinu og allt ruglið í kringum það. Það sem aldrei var til nema sem loftkastalar getur auðvitað ekki komið til baka. Sem betur fer. Hagfræðingar virðast lítið hafa lært og alls ekki það að kapitalisminn er að sýna sig vera jafn ónýtt og hættulegt hugmyndakerfi og kommúnisminn var.

Hvað hefur allt þetta að gera með geðheilbrigðismál? Árið 2000 lýsti Gro Harlem Brundtland, þá framkvæmdastjóri Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar WHO, því yfir að geðraskanir yrðu hin nýja plága 21. aldarinnar. Dótt aðeins séu liðin tíu ár þá er þessi spá að rætast æ betur. Sérstaklega fer ástandið versnandi í hinum vestraena heimi. Dótt sumir vilji einkum ræða geðraskanir út frá brengluðum boðefnaskiptum og erfðum fjölgar þeim sem setja aukinn geðheilsuvanda jafnframt í samband við lífshætti og aðstæður fólks. Orð eins og ótti, öryggisleysi og tilgangisleysi en einnig réttlætiskennd heyrast oft hjá fólki sem glímur við erfiða andlega stöðu. Sjálfur þekki ég það



„Með allt það auða húsnæði sem er til á Íslandi í dag hlýtur að vera hægt að þróa á skömmum tíma nýtt og betra verkamanna-bústaðafyrirkomulag með möguleika á eignaleigu til langs tíma,“ segir Sigursteinn meðal annars.

FRETTABLAÐIÐ/GVA

að veikindi mín í gegnum tíðina hafa yfirleitt tengst erfiðum upplifunum, eins og þeim að finna til vanmáttar gagnvart þjóðfélaginu eða ákveðnum þjóðfélagsöflum og að vera gróflega misboðið vegna framferðis mannsins gagnvart náttúrunni. Margir aðrir þekkjja slíkar tilfinningar sem geta brotist út í oflætis- eða þunglyndis-einkennum.

Það á enginn á Íslandi að þurfa að vera heimilislaus,“ segir Sigursteinn.

Nú berast fréttir af hrunu uppboða á húseignum fólks sem ekki hefur getað staðið í skilum á lánunum. Sumir voru óvarkárir og fjárfestu í of stórum eignum með allt of háu lánsþrotfalli. Það fólk verður að minnka við sig og ekkert óeðlilegt við það. Aðrir sem sýndu hagsýni en máttu ekki við því að forsendur breyttust vegna lágra tekna eru í óþolandi stöðu. Í vetur má búast við öldu geðraskana hjá örvæntingarfullum húseigendum ef ekki verður gripið til aðgerða. Með allt það auða húsnæði sem er til á Íslandi í dag hlýtur að vera hægt að þróa á skömmum tíma nýtt og betra verkamanna-bústaðafyrirkomulag með mögu-

leika á eignaleigu til langs tíma. Það á enginn á Íslandi að þurfa að vera heimilislaus. Ef stjórnvöld gæfu slíka tryggingu strax þá mundi það breyta miklu. Ótti fólks við fátækt og óhamingju er mjög raunverulegur í dag og stjórnvöldum ber skylda til að reyna að eyða þeim ótta. Með réttri stjórnun og ákvarðanatöku á hann að vera ástæðulaus þrátt fyrir hið mikla

efnahagshrun. Það sem skiptir líka máli er að fólk slaki á kröfunum um að vera skráðir eigendur að íbúðum sínum, enda er hvergi í N-Evrópu jafn fáir á leigumarkaði eins og hér. Það er hvorki sjálf-sagt né endilega æskilegt.

## ÓTTINN ER EKKI ANDSTÆÐINGUR

Í fyrra flutti ég fjölda fyrirlestra um andlega sjálfsvörn á vegum Geðhjálpar um leiðir til að verjast andlegu áreiti, neikvæðum hugsunum og uppákomum en einnig það hvernig með breyttum lífsstíl má lágmarka áhættuna á geðröskunum. Fyrirlestrana byggi ég á eigin reynslu. Eitt af því sem ég legg áherslu á er að þegar við förum í

gegnum erfiðleika, ótta og kvíða að við einbeitem okkur þá að því að hugsa um það sem mestu máli skiptir í lífinu. Með því að spyrja stórra spurninga, jafnvel spurninga sem eru mun stærri en við sjálf, þá hjálpar það okkur að sjá lífið og tilveruna í víðara og kannski jákvæðara samhengi. Stórar spurningar kalla á stór svör sem geta jafnvel hafið okkur yfir áhyggjur hverdagsins og hjálpað okkur að greina aðalatriði frá aukaatriðum. Þegar ég spyr um þetta á fyrirlestrunum nefnir enginn húsið sitt eða starfið sem það mikilvægasta í lífinu. Okkur hættir til að festa okkur í áhyggjum og ótta sem við getum oft yfirstigið með því að einangra vandann, skilgreina hann og með því að setja hann svo í stærra samhengi. Óttinn er ekki andstæðingur okkar eins og sumir hafa reynt að telja okkur trú um. Það er ekki aðeins eðlilegt heldur nauðsynlegt að finna stundum fyrir ótta og efa því að annars varar maður sig ekki á hættum og tapar dómgreind eins og dæmin rækilega sanna. Ótta-sleginn maður er hins vegar sleginn út af laginu og þá stjórnast hann ráðalaus af óttanum. Á þessu þarf að gera skýran greinarmun. Það gerðu hvorki fjármálafræðingur né stjórnvöld, og því fór sem fór.