

# Geðræn vandamál

Falinn vandi



**G**eðræn vandamál verða iðulega útundan í umræðu um heilbrigðismál. Meðan mikið er skrafað um mikilvægi líkamsræktar gleymist oft að líkaminn stendur ekki einn og sér heldur er sálin eða andinn eða hvað menn vilja kalla það ekki síður mikilvægur þáttur. En hugsanlega er þetta viðhorf að breytast. Stúdentablaðið fór á fund Héðins Unnsteinssonar og Söru Hlínar Hálfánardóttur. Héðinn hefur verið að vinna að verkefni sem ber yfirkriftina Geðrækt en Sara Hlín er formaður jafnréttisnefndar Stúdentaráðs Háskóla Íslands og mun þetta verkefni koma við sögu háskóla-studenta nú á haustdögum. Við spurðum Héðin fyrst út í verkefnið Geðrækt.

„Hugmyndin að þessu verkefni kviknaði hjá mér sumarið 1999 en þá rakst ég á nokkrar erlendar vefsíður um geðrækt. Geðrækt er sambærilegt hugtak við líkamsræktarhugtakið en öllum er nauðsyn að rækta andlega þáttinn í sjálfum sér, ekki síður en þann líkamlega. Verkefnið gengur út á að efla forvarnir og fræðslu um geðraskanir og gegna þannig fyrirbyggjandi hlutverki í anda heilsugæslu 21. aldarinnar. Þannig hefur stundum verið sagt að heilsugæsla 20. aldarinnar byggist á meðferð, því að taka á vandamálum en heilsugæsla 21. aldarinnar muni byggjast á því að koma í veg fyrir vandamálin með forvörnum og fræðslu.“

## Geðruflanir stórt vandamál á Íslandi

Geðræn vandamál eru kannski ekki ofarlega í huga almennings en samkvæmt Héðni eru þau vaxandi vandi hérlendis.

„Geðraskanir kosta nú íslenskt samfélag um 17–20 milljarða á ári. Á hverjum tíma má gera ráð fyrir að 22% Íslendinga þjáist af einhvers konar geðröskunum samkvæmt tölum frá WHO og STAKES en það síðar nefndin er finnsk stofnun sem hefur staðið fyrir rannsóknum á geðsjúkdómum. Segja má að Finnar og Bretar séu þær Evrópuþjóðir sem standa hvað fremst á sviði forvarna og fræðslu í geðrænum málum á meðan Íslendingar eru því miður mjög aftarlaega á merinni. Hér ríkir allt annað viðhorf til geðrænna sjúkdóma en líkamlegra og það er ekki ólíklegt að það viðhorf sprengi af fáfræði um viðfangsefni.“

Tölur á borð við þær ofan nefndu vekja forvitni hjá spyrjanda og umræðan um um-

fang geðsjúkdóma hérlendis heldur áfram. Samkvæmt Héðni verða 14–20% allra kvenna einhvern tíman veik af þunglyndi og 7–14% allra karla. Hér er ekki verið að ræða um eðlilega þepurð heldur sjúklegt þunglyndi. Héðinn segir að slíkt þunglyndi virðist hvað algengast á meðal ungs fólks.

„Það er mikil tómhyggja í gangi hjá ungu kynslóðinni um þessar mundir. Fólki er á kafi í neyslusamfélaginu án þess að finna það sem skiptir raunverulegu máli. Hérlendis er mjög margt ungt fólk sem stýttir sér aldur eða gerir tilraun til þess. Samkvæmt tölum eru 17.000 þunglyndisþillur teknar á hverjum degi og 60% þessara lyfja fær fólk hjá heimilislæknum sínum. Þetta er dæmi um óhófliga og ókynsamlega notkun slíkra lyfja.“

## Fræðsla um geðsjúkdóma skilar árangri

Tilraunaverkefni sem unnið var á Gotlandi sýnir vel hvað fræðsla um geðræn vandamál og meðferð þeirra getur leitt af sér. Þar voru heimilislæknar markvisst fræddir um þessi mál í tvö ár og á þeim tíma dró verulega úr sjálfsmorðstíðni. Þegar dregið var úr fræðslunni fór hins vegar allt smám saman í sama farið. Þannig að það skiptir miklu máli að forvarnastarf sé stöðugt í gangi. Samkvæmt Héðni mætti bæta ástandið verulega hér á landi.

„Íslenskir geðlæknar eru að drukkna í vinnu. Meðferðin á íslenskum geðdeildum felst oft og tíðum í þremur meginatriðum; lyfjum, rúmi og mat. Þetta er náttúrulega ekki nógu gott og mætti breyta andrúmsloftinu meira í átt til samfélagslegrar meðferðar. Hins vegar er það staðreynd að íslenskir geðlæknar eru undir svo miklu álagi að þeir hafa ofi lítinn tíma til að veita samtalsmeðferð og þar með hverfur mannlegi þátturinn dálítið úr starfi þeirra.“

Sara grípur inn í þessa umræðu: „Þetta álag á geðlækna veldur svo því að fólk kemst ekki að hjá lækni og þá eru önnur úrræði fá. Ég veit til þess að fólk innan Háskólans sem hefur átt erfitt vegna kvíða og þunglyndis hefur ekki vitað hvar það gæti leitað sér hjálpar, almennrar fræðslu og ráðgjafar. Algengt er að fólk sé vísað á bráðamóttökuna hjá geðdeild Landspítalans en það hefur ekki reynst vel og fólk er hrætt við að fara þangað. Ég held að það sé nauðsynlegt að

fólk geti fengið fræðslu á ákveðnum tímapunkti því ef svo ástand vinnur upp á sig fer vandinn fyrst að verða alvarlegur og jafnvel óyfirtiganlegur. Þess vegna tel ég mikilvægt að nemendur í Háskólanum hafi greiðan aðgang að ákveðnum aðilum sem geta veitt þeim stuðning og fræðslu.“

Verkefnið Geðrækt fer formlega af stað í október. Aðstandendur þess eru Geðhjálpar, landlæknisembættið og geðsvið Landspítalans en það er styrkt bæði af ríkinu og cinka- aðilum. Verkefnið nær til allra aldurshópa; í leikskólum og á fyrri stigum grunnskólans verða unnin verkefni sem fjalla um tilfinningar, í gagnfræðaskólum verður lögð áhersla á lífsleikni í tengslum við geðrækt, í framhaldsskólum verður lögð áhersla á fræðslu og meðal annars haldnir fyrirlestrar og gefnir út bæklingar. Þá verða haldin námskeið á vinnustöðum og fyrir starfsfólk heilbrigðisstétta um geðheilsu og geðrækt. Opnaðir verða tveir vefir um málin; annar verður helgaður þessu verkefni, geðhjálpar.is, en hinn verður stór, allhliða vefur, geðheilsa.is, en að honum stendur Geðheilsa ehf. Þar á fólk eftir að geta lagt inn fyrirspurnir til sérfræðinga og komist í ýmiss konar fræðsluefni. Í tengslum við verkefnið verða síðan haldnir menningar- og listviðburðir, t.a.m. myndlistarsýning, tónleikar, rípting og leiksyningar.

## „Geðveikir dagar“ framundan

Hlutur Háskólans í verkefninu felst einkum í „Geðveikum dögum“ sem haldnir verða innan Háskólans. „Geðveikir dagar“ eru samstarfsverkefni Geðræktar og jafnréttisnefndar Stúdentaráðs. Samkvæmt Söru má skýra úrræði í Háskólanum mun betur.

„Eins og ég sagði áðan þurfa nemendur Háskólans að vita hvert þeir geta leitað ef liðan þeirra er óbærleg. Á álagstímum — og öðrum tímum — geta þunglyndi, kvíði og aðrar geðraskanir haft alvarleg áhrif á fólk. Þess vegna vil ég ítreka það að nemendur geta leitað til fagaðila innan Háskólans. Námsráðgjafar Háskóla Íslands gera sér fylgilega grein fyrir því að vandamál nemenda snúast ekki bara um nám heldur einnig um sálræn vandamál. Hins vegar hefur mér fundist að þetta hlutverk Námsráðgjafarinnar hafi ekki verið nægilega kynnt en ég hef rætt við fulltrúa hennar og ítrekað að þetta

megi kynna betur. Þarna starfar gott og hæft fólk sem vill að nemendum við Háskólanum líði vel. Námsráðgjafarnir geta ráðlagt fólki og einnig vísað fólki áfram og hjálpað því að komast í áframhaldandi meðferð, í öruggar hendur ef svo má segja. Hins vegar vantar aukna þjónustu í þá veru sem tíðkast annars staðar á Norðurlöndunum og í Evrópu þar sem heilsugæsla er órjúfanlegur hluti hvers háskólasamfélags. Í sjálfu sér fyndist mér eðlilegt að svo væri einnig hérlendis.“

Að lokum spurðum við Héðin og Söru um „Geðveika daga“ og hvað yrði að gerast á þeim.

„Geðveikir dagar“ eiga að verða til þess að gera háskóla fólki og annað fólk meðvit- aðra um geðræn vandamál og mikilvægi geðheilsu. Geðræn vandamál eru sársauka- full og erfið, ekki síður en líkamleg veikindi. Þeir sem eiga við slíkan vanda að stríða ættu síst af öllu að þurfa að kljást við fordóma en þeir eru því miður of algengir. Aukin um- ræða um geðheilsu og þar með fordómaleysi gagnvart þeim sem eiga um sárt að binda í sálartetrinu eru mikilvægir þættir sem vert er að vinna að. Hlutverk „Geðveika daga“ er að stuðla að þessu tvennu; aukinni umræðu og fordómaleysi“, segir Sara.

Héðinn tekur við og segir okkur stuttlega frá dagskrá þessara daga.

„Haldin verður fjögurra daga ráðstefna dagana 23. til 26. október. Fyrirlestrar verða haldnir utan hefðbundins skólatíma og á eftir þeim verða svo pallborðsumræður alla dagana. Fyrsti dagurinn verður helgaður almennri viðföllum og fræðslu um geðsjúkdóma. Á öðrum degi verður fjallað um erfræðilegar rannsóknir á geðsjúkdómum og síðferði slíkra rannsókna. Þriðji dagurinn verður tileinkaður forvörnum og geðrækt og þar verður fjallað um hvernig fólk getur ræktað geð sitt sjálf. Á fjórða degi verður svo bodið upp á leiksyningu í Kaffileikhúsinu sem kallast Háaloft og er verðlaunaleikrit eftir Völu Þórsdóttur. Eftir sýninguna verður svo efnt til umræðna. Vonandi munu sem flestir stúdentar sjá sér fært að mæta því þetta er mál sem er svo sannarlega þess virði að kynna sér.“

Nánari dagskrá ráðstefnunnar verður kynnt síðar, m.a. hér í Stúdentablaðinu.