

10.10.2000 a.d.

Í DAG er hinn alþjóðlegi geðheilbrigðisdagur. Þessi dagur hefur öðlast þann sess að vera baráttudagur geðfatlaðra og aðstandenda þeirra. En öll búum við við geð og geðheilsu, mismunandi góða og öll eigum við það sameiginlegt að vilja gera allt til þess að hlúa að geðheilsunni. Skiptir þá engu máli hvort við höfum upplifað geðsjúkdóm eður ei. Samkvæmt tölum alþjóðheilbrigðismálastofn-



Héðinn Unnsteinsson

anarinnar eiga allt að 22% landsmanna við geðraskanir að stríða á hverjum tíma. Það skilur 78% eftir sem eru heil á geði. En hvar liggur línan, hverjir draga mörkin milli heilsu og vanheilsu á geði? Margir þeirra sem krumpa rekkjuvoðir geðdeilda þessa lands eru á margan hátt heilbrigðari en sumir þeirra sem aldrei kynnast þeim. Getur ekki verið að hluti

þessara 78% eigi líka við geðræn vankvæði að glíma? Hverjir eru veikir og hverjir heilbrigðir? Hvar sem við erum staðsett á mælistiku geðheilsunnar varðar hún okkur öll jafnmikið, því án hennar eigum við ekkert líf, það hef ég sannreynt. Því er hinn alþjóðlegi geðheilbrigðisdagur dagur allra landsmanna. Dagur sem við eigum að sameinast um í einingu og vakna til vitundar um mikilvægi góðrar geðheilsu jafnframt því að átta okkur á og skilja þær geðraskanir sem svo margir búa við. Því þannig sigrumst við á eigin fordómum og fáfræði í garð geðsjúkdóma ásamt því að styrkja vort eigið sinni með upplýsingu um þá hluti sem skipta máli við ræktun góðrar geðheilsu.

Geðrækt er sú rækt sem við viljum markaðssetja meðal landsmanna líkt og líkamsræktin var

Geðheilbrigði

Geðrækt er sú rækt, segir Héðinn Unnsteinsson, sem við viljum markaðssetja meðal landsmanna.

markaðssett hér fyrir þremur áratugum. Geðrækt er samstarfsverkefni Geðhjálpar, Landlæknisembættisins og geðsviðs Landspítala-Háskólasjúkrahúss. Verkefninu verður ýtt úr vör í dag á alþjóðadegi geðheilbrigðis. Markmið verkefnisins, sem styrkt er af ríki og einkafyrirtækjum, er að bæta líf allra landsmanna með vitundarvakningu, fræðslu og námskeiðum um geðheilbrigði og mikilvægi þess. Verkefnið á að hjálpa fólki að taka upp betri lífsstíl og hegðun, upplýsa og hjálpa fólki að breyta rétt varðandi geðheilsu sína, því án hennar er engin heilsa. Verkefnið er forvarnar- og fræðsluverkefni sem er mótað að erlendum fyrirmyndum. Þjóðir Evrópu hafa áttað sig á því að geðraskanir og afleiðingar þeirra kosta u.þ.b. 3-4% af vergri þjóðarframleiðslu. Geðraskanir kosta íslendinga 17-20 milljarða á hverju ári í beinum og óbeinum kostnaði. Því er það löngu orðið tímabært að spyrna við fótum og snúa þróuninni við, lækka fjárhagsleg útlát okkar svo ekki sé minnst á að fækka þeim skörðum sem

geðraskanir á borð við þunglyndi, kvíða og sjálfsvíg höggva í mannauð okkar ágætu þjóðar. Við megum ekki tapa okkur í sjálfsást og tómhyggju. Sem heild stöndum við sterkust. Tökum því höndum saman um að greiða götu Geðræktar í þjóðfélaginu, greiða götu verkefnis sem getur stuðlað að aukinni vergri þjóðarhamingju.

Í dag verður mikið um að vera. Geðræktar verkefninu verður formlega hleypt af stokkum kl. 10:30 á fréttamannafundi á Hótel Borg. Þar verður vefur verkefnisins (www.ged.is) opnaður af Erni Arnarsyni. Félög áhugafólks um geðheilsu: Geðhjálp, klúbburinn Geysir, Vin, Dvöl og Geðverndarfélag Íslands verða með opin hús eftir hádegi. Klukkan 16:00 verður safnast saman við Hallgrímskirkju og kl. 16:30 gengið fylktu liði niður að ráðhúsi Reykjavíkur þar sem haldin verður ráðstefna í tilefni dagsins. Um kvöldið verður svo sérstök háttíðarsýning á svarta gamanleiknum „Háaloft“ eftir Völu Þórsdóttir undir leikstjórn Ágústu Skúladóttur.

Gangan verður með sérstöku sniði þetta árið, hugmyndin er að þeir þátttakendur sem treysta sér til gangi með brúna bréfpoka á höfðinu sem tákn fáfræði og fordóma á málaflokknum. Fyrir utan ráðhúsið, þar sem göngunni lýkur, verður opin Eldur sem við með táknrænni athöfn brennum pokana á og fordómana og fáfræðina um leið. Mig langar til að skora á alla sem láta sér annt um eigin geðheilsu og annarra að mæta og sýna stuðning sinn í verki og ganga að þessu viðhorfi dauðu með okkur í dag. Pokar afhentir á staðnum.

Höfundur er verkefnisstjóri Geðræktar.