

Félagsfælni og önnur geðheilbrigðismál

Eftir Elís V. Árnason

Nú er það svo að fólk er misjafnlega félagslynt. Þetta er einn af grunnþáttum persónuleika manna. Sumir eru innhverfir og aðrir út- hverfir. Hinir síðarnefndu njóta sín oft best innan um aðra og sækja sína orku þangað. Sumir sækja mikillar einveru og gætu notið sín best við bókalestur meðan hinir láta mannfögnuði helst ekki fram

hjá sér fara. Svo eru sumir sem eru hreinlega kvíðnir innan um fólk; þá sérstaklega ókunnuga, fólk í valdastöðum og hitt kynið. Þeir óttast mest af öllu að verða sér til skammar og koma öðrum illa fyrir sjónum. Þeir hafa tilhneigingu til að fmynda sér hið versta innan um aðra. „Hvað ef ég helli nú niður eða gleymi því sem ég þarf að segja? Þetta fólk gæti verið félagsfælið. Er hægt að sjá utan á fólk hvort það sé félagsfælið? Nei, það er

jafnan ekki hægt. Manneskjan getur vírst sallaróleg þó hún sé illa haldin af kvíða. Stundum sjást þó einkennin utan frá eins og sviti, skjálfti eða andlitsroði. Kvíðinn getur verið lítil upp í að vera mjög hamlandi. Togstreita myndast jafnan innra með félagsfælnum þar sem þá langar í félagskap en treysta sér ekki að sækja í hann. Þeir upplifa sig sem skrytna og ut- anveltu eins og fólk með aðrar geð- raskanir. Hömlunin getur verið það



„Verum manneskur til að meta manngildið og litróf

samfélagsins. Þannig fær hver einstaklingur að njóta sín...“

mikil að fólk hættir í námi þrátt fyrir góða hæfileika eða vinnur starf sem er langt undir hæfni viðkomandi. Þannig getur þetta haft gríðarlega alvarlegar afleiðingar fyrir viðkomandi. Sumir treysta sér

ekki til að leita sér aðstoðar eða vita hreinlega ekki að hægt er að fá hjálp. Félagsfælni er allveg ótrú- lega algeng. En hvernig stendur þá á því að hún fær ekki meiri um- ræðu og athygli? Það helgast m.a. af því að tiltölulega stutt er síðan farið var að greina þessa röskun. Þeir sem þjást eru ekki að bera sín vandamál á torg. Þeir láta lítið á sér bera, eru úti í hornum og ganga með fram veggjum. Fé- lagsfælni eldist jafnan ekki af fólk og er ekki eitthvað sem fólk hristir auðveldlega af sér, því má búast við að sé ekkert að gert fylgi þetta fólk út ævina. Þó getur fólk verið miskvíðið eftir tímabilum, allt eftir því hvernig vindar blása í lífinu.

Hugræn atferlismæðferð hefur verið notuð við þessu og öðrum kvíðaröskunum ásamt þunglyndi, sem er algeng fylgirköskun, með góðum árangri. Margir sálfræðing- ar hafa sérhæfingu til að beita þessari aðferð. Meðferð með þung- lyndislyfjum hefur hjálpað sumum og hafa geðlæknar mesta þekkingu á slíkum lyfjum. Þessar tvær sér- fæðistéttir geta komið til hjálpar. Litlar líkur er á að geðlæknar eða sálfræðingar dæmi fólk vegna geð- rænna veikinda sinna en skilningur almennings er enn litill. Fé- lagskvíði getur verið eðlilegur við vissar aðstæður en þegar hann aftrar fólk frá því að gera sem þá er ástæða til að leita sér hjálpar hjá fagfólki.

Nú þykir sýnt fram á að geðheil- brigði þjóta fer minnkandi og að geðsjúkdómar muni taka sívaxandi toll. Þetta fer í hendur við aukinn hraða og kröfur sem gerðar eru til fólks. Þetta gerir miklar kröfur til aðlögunar og slíkt getur verið fólk um megn með ófyrirséðum afleið- ingum fyrir heilsuna.

Nú þegar er skortur á geðheil- brigðisþjónustu. Séu fjárframlög og úrræði ekki aukin í samræmi við ádurnefnda þróun er í raun um niðurskurð að ræða. Geðheilbrigð- ismál verða ídullega fyrir barðinu þegar dregið er saman. Svona get- ur þetta ekki gengið. Það hlýtur hver maður að sjá. Það er ekki nóg að menn tali um hlutina þótt það sé ágætis byrjun. Eitt mikilvægt framfaramál fyrir íslenska þjóð er að sálfræðiþjónusta, sem er jafnan laus við aukaverkanir og fráhrarfs- einkenni, verði greidd niður eins og geðlæknisþjónusta. Þetta er ekki aðeins réttlætismál heldur spurn- ing um skynsemi. Viðurkennd sál- fræðimeðferð eins og hugræn at- ferlismæðferð skilar oft jafngóðum eða varanlegri bata en lyfjameð- ferð. Í sálfræðimeðferð lærir fólk uppbyggilegar leiðir til að takast á við lífið og sjálfsþekkingu sem gagnast löngu eftir að meðferð er hætt. Slík meðferð hefur fyrir- byggjandi gildi. Fólk á að hafa raunverulegt val um meðferðar- form og meðferðaraðila óháð fjár- hag þegar sýnt hefur verið með góðum rannsóknum að meðferðar- formin eru að skila árangri, sem felst í auknum lífsgæðum.

Geðhjálp hýsir ýmsa sjálfshjálp- arhópa þar sem fólk getur komið og hlotið stuðning, skilning, deilt reynslu, tjáð tilfinningar sínar og fengið ráð frá þeim sem hafa upp- lifað sjálfr. Undirritaður heldur utan um félagsfælnihóp þar í vetur. Þar eru einnig starfandi eineltis- hópur, kvíðahópur, geðhvarfahóp- ur, þunglyndishópur og aðstand- endahópur. Hvet ég þá sem þjást til að sækja vikulega fundi þessara hópa.

Geðsjúkdómar eru ekkert til að skammast sín fyrir. Þú lesandi góð- ur gætir veikt ef þú ert það ekki þegar. Hvar stendur þú þá? Verum manneskur til að meta manngildið og litróf samfélagsins. Þannig fær hver einstaklingur að njóta sín og fær tækifæri til að nýta möguleika sína til uppbyggilegra mála í þágu íslensks samfélags. Eigi þessi litla þjóð að vera meðal þeirra fremstu í heimi, eins og metnaður okkar stendur til, þarf að huga betur að geðheilsu landans.