

Bjart framundan

Einar Kvaran skrifar um gedheilbrigði

FÁTT er verra en að vera ósjálfbjarga áhorfandi. Í slíkum aðstæðum hafa margir tilhneigingu til að sjá verstu mögulegu útkomu sér og sínum til handa. Þetta er eyðileggjandi fyrir andlega heilsu. Forsvarsmenn ríkisvaldsins eru hvattir til að stíga fram og

segja á mannamáli hvað kreppa sem þessi þýðir í raun fyrir almenning. Margir hallast að því að almenningur þurfi skýrar reglur um hvernig best sé fyrir hann að haga sér þannig að þungi þessarar kreppu verði víðráðanlegur. Ætlast er til þess að að ríkið leggi línurnar og sefi mannskapinn.

Á hinn bóginn má deila um að hve miklu leyti líf fólks snúist og eða eigi að snúast um efnahagsmál. Er ekki svo að auk þess að vera starfsmenn og launþegar gegna einstaklingar einnig fjölmörgum öðrum hlutverkum? Sem foreldrar, vinir, ökumenn, kokkar, náttúruvinnendur, bókaormar, ferðamenn o.s.frv. Ef fólk á ekki peninga til þess að sjá sér fyrir brýnustu lífsnauðsynjum, er nokkuð borðleggjandi að því mun ekki líða vel. Er staðan orðin sú að okkur skorti mat og húsnaði? Sjá menn framá eitthvað slíkt gerast? Ímyndum okkur það versta mögulega í stöðunni. Að landið verði



Einar Kvaran

gjaldþrota, missi sjálfstæði sitt og verði fátæk hjáleiga Dana. Ef svo færi myndu efnahagsáhyggjur líklegast ekki hjálpa mikið.

Reynslan úr geðgeiranum kennir okkur það að líðan og bati er að langmest leyti kominn undir því að hve miklu leyti fólk er fært um að taka ábyrgð á eigin heilsu. Hlúa að heilsumni og sér sjálfum t.d.

með því að rækta fjölskylduna, félagsleg tengsl og sinna áhugamálum. Geðlæknar hafa m.a. talað um að hlutur lyfja í bata fólks sem glímur við alvarlega geðsjúkdóma sé aðeins 30%. Besta leiðin til að vinna bug á kreppunni er e.t.v. að fjölmiðlar og almenningur hætti að setja efnahagsmálin á þann stall að þau séu hinn stóri sannleikur um lífið. Það jákvæða við núverandi ástand er hinsvegar eftirfarandi. Þegar forsendur fyrir lífsgæðakapphlaupi eru ekki til staðar opnast nýir möguleikar fyrir einstaklinga til að nýta hæfileika sína í stað þess að vera áhorfendur að lífi og sköpun annarra. Ef menn hafa ekki lengur efni á að kaupa plötur og fara á tónleika er ekki líklegt að þeir fari út í það að búa til sína eigin tónlist? Ef menn hafa ekki efni á því að borga afnotagjöldin af sjónvarpinu hafa þeir hugsanlega meiri tíma til að sinna börnum sínum, útivist og jafnvel

» Andleg líðan og bati er að langmestu leyti kominn undir því að hve miklu leyti fólk er fært um að taka ábyrgð á eigin heilsu.

áhugamálum sínum. Ég er líklega ekki einn um það að hafa drepið tíma á netinu, vegna þess hvað það var auðvelt og ég nennti ekki að finna mér neitt betra að gera. Ein afleiðing efnahagsþrenginga til lengri tíma er hugsanlega minna áreiði, t.d. minni notkun fjölmiðla, síma og internets. Það er ekki ólíklegt að þetta geti stuðlað að því að fólk öðlist einbeitingu til þess að takast á við verkefni sem það hefur hingað til ekki haft eirð í sér til að leysa. Til dæmis lestur krefjandi skáldsögu.

Þegar á reynir er mikilvægt að rækta garðinn sinn, einbeita sér að því sem manni sjálfum finnst skipta mestu máli. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um er reyndar einnig yfirskrift Alþjóða gedheilbrigðisdagsins sem verður haldinn í Perlunni 10 október. Þar verður andlegt heilbrigði ungs fólks í brennidepli. Mál-efni sem ekki síður er mikilvægt en ástand efnahagsmála.

Höfundur er verkefnastjóri í málefnum ungs fólks hjá Geðhjálp.