



ALLTAF VON Nýtt merki geðheilbrigðisdagsins prýðir stuttermabol Einars G. Kvaran. Í því felast táknað um að þrátt fyrir erfiðleika er allt af von.

FRÉTTABLAGIÐ/ANTON

ALÞJÓÐA GEÐHEILBRIGÐISDAGURINN: MEÐ ÁHERSLU Á GEÐHEILBRIGÐI UNGS FÓLKS

Hlúum að okkar nánustu

Haldið er upp á alþjóða geðheilbrigðisdaginn víðs vegar um heiminn í dag. Alþjóðlega yfirskriftin er Make Mental Health a Global Priority. Íslenska undirbúningsnefndin í ár ákvað þó að bregða út af vananum og fylgja eigin yfirskrift. Megináhersla er lögð á geðheilbrigði ungs fólks með yfirskriftinni Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.

„Ástæðan er sú að það gefur betri raun að vinna forvarna- en slökkviliðsstarf og skila forvarnir mestum árangri ef þær eru innleiddar snemma,“ segir Einar G. Kvaran, verkefnastjóri í málefnum ungs fólks hjá Geðhjálp. „Þá er margt sem bendir til þess að andlegt álag sem þessi hópur er undir sé vanmetið. Ekki síst nú þegar mikil óvissa ríkir í samfélaginu.“

Í tilefni dagsins verður dagskrá í Perlunni milli klukkan 16 og 18 í dag. Þar flytja fulltrúar frá Barna- og unglingageðdeild Landspítalans, Götu-

smiðjunni og Regnbogabörnum erindi en auk þess lætur unga kynslóðin í sér heyra með tónlistarflutningi af ýmsu tagi.

„Í fyrra nutum við góðs af góðærinu og rausnarlegum framlögum. Í ljósi þjóðfélagsaðstæðna sóttumst við ekki eftir stuðningi til að halda upp á daginn heldur nýttum afgang frá því í fyrra,“ segir Einar.

Fleira hefur verið gert í tengslum við daginn og má þar nefna opnun heimasíðunnar www.10okt.com. Vefsíðan verður þróuð áfram í samstarfi við ungt fólk en markmið hennar er að veita fræðslu um geðrækt og aðstoða við skipulagningu geðræktarviðburða. Undanfarna viku hefur þar verið sérstakt geðræktaráttak sem heitir Eitt í einu. „Eitt af því sem einkennir andleg veikindi er að festast í vandamálum fortíðar eða framtíðar. Markmið áttaksins er að styrkja einbeitingu en hún er ein af undirstöðum góðrar

heilsu og gefst þátttakendum kostur á að skrá verkefni sem þeir vilja taka sér fyrir hendur á síðuna. Það getur til að mynda verið að njóta þess að vera með fjölskyldunni án þess að hlusta á útvarp eða lesa blöðin,“ útskýrir Einar en upplýsingar um skráð verkefni verða birtar á heimasíðunni.

Af öðru má nefna að tveir aðstandenda geðheilbrigðisdagsins hafa efnt til sérstaks geðræktaráttaks innan sinna vébanda en það eru annars vegar Samfés, Samtök íslenskra félagsmiðstöðva, og hins vegar Vesturgarður, þjónustumiðstöð Vesturbæjar.

„Á geðræktardeginum í fyrra var síðan tekin upp sú nýbreytni að framleiða stuttermaboli og var ákveðið að gedorðin 10 yrðu þema þeirra. Í ár er því komið að gedorði tvö, Hlúðu að því sem þér þykir vænt um. Nýtt merki geðheilbrigðisdagsins á Íslandi prýðir framhlið bolsins.“

vera@frettabladid.is