

Fræðsluþættir frá Geðhjálpar

Hvernig á að bregðast við geðrænum vandamálum?

Eðlilegir erfiðleikar og meiriháttar vandamál

Tilfinningalegar truflanir, líkt og líkamstarfstruflanir, eru mjög algengar. Þæði eru einkenni sem benda til viðbragðs við tímabundinni streitu, eða þirringur, sem truflar eðlilega starfsæmi.

Þú færð af og til kvef, höfuðverk eða magaslæmsku, þá líður þér illa og þú verður pirraður. En þú veist samt að líkamlegir smákvillar af þessu tagi eru mjög eðlilegir, að allir verða fyrir þeim, þeir koma og fara hundráð sinnum á lífsleiðinni. Á sama hátt eru einfaldar minniháttar tilfinningalegar truflanir hluti af daglegu lífi. Allir verða fyrir þeim. Það er t.d. mjög eðlilegt fyrir einstakling að stökkva uppá nef sér vegna smáatriðis eða verða hræðilega áhyggjufullur án nokkurrar sérstakrar ástæðu, jafnvel án sýnilegrar ástæðu. Ef til vill streitir og pirraður „út af engu.“ Viðbrögð af þessu tagi koma, vara um tíma, og hverfa síðan.

En truflanir, sem hverfa ekki fljótlega, þær vara klukkustundir, jafnvel daga eða vikur. Þær grafa um sig og hafa áhrif á alla hegðun, tilfinningar og hugsanir. Þegar líðanin er komin á þetta stig, er ekki lengur um að ræða bara vanlíðan eða eðlilega erfiðleika, heldur raunverulegan geðræna eða tilfinningalegan vanda.

Við vitum að hann hefur ákveðnar ástæður sem ruglar okkur þannig að við erum öðru-

visi en við eigum að okkur að vera. Þörf er á umhyggju og hjálpar og þegar því er náð, má vænta framfara og bata.

Geðræn og tilfinningaleg vandamál eru nokkuð algeng. Samkvæmt rannsóknnum hefur komið í ljós að 1/3 íbúa vest-rænna landa þarf á aðstoð að halda einhvern tíma á lífsleiðinni (225.000 - 1/3 v20% = 45.000), það þýðir að ca. 45.000 Íslendingar bjást af völdum tilfinningalegra vandamála, svo miklum að þau krefjast sérfræði-aðstoðar.

Þessi grein snýst um einstaklinga í erfiðleikum, sem þú gengst daglega. Þeir þarfnast at-hygli okkar vegna þess að hegð-un þeirra hefur áhrif á alla sem eru í skóla með þeim, vinna eða búa með þeim. Þeir þarfnast at-hygli okkar ekki síður vegna þess að þeir þarfnast skilnings.

Skilningur hjálpar

Skilningur er meira en hugar-far. Hann hefur lækningamátt. Sérfræðingar í geðheilbrigðismálum eru sammála um að skilningur getur komið í veg fyrir að smávandamál stækki (vaxi) og hjálpar fólki í erfiðleikum til að ná jafnvægi (á ný?)

Þegar einhver er líkamlega sjúkur, þá veistu að hann ræður ekki við sjúkdóminn, og þarfnast samúðar og skilnings. Þegar einstaklingur á í tilfinningalegum erfiðleikum, þá ræður hann heldur ekki við viðbrögð sín. Hann þarf jafnmikið, ef ekki meira, á samhygd og skilningi að halda þrátt fyrir að hegðun hans truflí þig (valdi óþægindum). Auk samhygðar þarfnast hann skynsamlegs skilnings, — skilnings á hvað liggur að baki erfiðleikanum — einkennum vandamálsins, og af hverju hann hagar sér svona. Þessi skilningur hjálpar þér til innseis (inn-sýni) og hjálpar þér til að bregðast rétt við einstaklingi í erfiðleikum til þess að hjálpa honum fremur en berjast við hann.

„Erfitt“ fólk er fólk sem á bág

Fyrsta skrefið í skilningi á einstaklingi í erfiðleikum er að gera sér grein fyrir að vandi hans eða erfiðleikar í framkomu geta verið sárari fyrir hann en nokkurn annan.

Hér eru nokkur dæmi um truflandi hegðun sem segir okkur að einstaklingur eigi við tilfinningalegt vandamál að glima:

Ófriðsemi — gengur um og hefur allt á hornum sér, — alltaf tilbúinn að deila eða rifast um smáatriði, eða án nokkurrar ástæðu.

Óvenjulegt ónglyndi — „Það er allt ómögulegt“ — „Þung-lyndi“ — „Engin ástæða til neins“ — „Ekkert skiptir máli“ — Allt einskis virði“.

Yfirgeigilegar áhyggjur — sí-felldur kvíði, í röngu hlutfalli við áhyggjuþætti.

Tortryggni og vantraust — Stöðug tilfinning um að veröldin sé full af óheilarlegu fólki sem ætlar þér illt.

Eigingirni og græði — Skortur á tillitsemi gagnvart þörfum annarra. „Hvað fæ ég“-viðhorf til allra hluta.

Hjálparleysi og úrræðaleysi og ósjálfstæði. Tílhneiging til að láta aðra bera byrðarnar, erfiðleikar við að taka ákvarðanir.

Léleg sjálfsstjórn — Ógafull tilfinningaleg „gos“ í ósamræmi við ástæður og á skókkum stað og tíma.

Dagdraumar. Eyða miklum tíma í að mynda sér hvernig hlutirnir gætu verið í stað þess að fást við þá eins og þeir eru.

„Hypochondria“ — Stöðugar

áhyggjur af smávægilegum lík-amlegum sársauka, og hafa — bera — ganga með imynduð ein-kenni sjúkdóma.

Tilfinningalegir erfiðleikar eru ekki meðfæddir. Erfiðleikar einstaklinga þróast í regluleg vandamál sökum fyrri reynslu, sem breyta til hins verra eðli-legum tilfinningalegum við-brögðum. Ýmis reynsla veldur þessum óvæðigandi og gagns-lausu aðferðum til að bregðast við vandamálum lífsins.

Hvernig getur þetta gerst?

Við erum öll fædd með hæfi-leikann til að vera blíð, hlýleg, elskuleg, tillitssöm og góð. Við höfum einnig hæfileika til að vera hrædd, tortryggn, hatur-sfull, reið, eyðileggjandi og grimur. Neikvæðu tilfinningarnar gegna því hlutverki að vernda sjálfan sig. Þær eru ráð okkar til að vernda okkur frá líkamlegri hættu (t.d. að vera bitin af öðum hundum) jafnt og sálrænni hættu (mögðun eða skömm eða góryggi á vinnustað). Andspennis allri ógnun verðum við hrædd og flýj-um, eða við snúmast að/gegn uppsprettu hættunnar/óttans og reynum að eyða því eða ráða við það. Ef eitthvað gerist í lífi okkar sem setur okkur í sífellda sjálfsvörn eða gerir okkur hrokafull verða þessi viðbrögð meira eða minna daglegur hluti af hegðun okkar, jafnvel þó engin ógnun sé til staðar. Þessi við-brögð (þ.e. t.d. sjálfsvörn, hroki) þróast sem afleiðing ýmiss kon-ar reynslu, sérstaklega á barnskuárunum.

Til dæmis/ Meðal annars:

1. **Löng og stöðug vandræði, sjúkdómar, erfiðleikar eða óþægni.** Þetta getur mótad einstakling til að vera alltaf viðbúinn erfiðleikum. Fljótur til að flýja af hólmí eða slá til baka.
2. **Andrúmsloft heimilis stöðugt lævi blandið.** Ef hann er frá æsku alinn upp við nöldur og kvartanir vex hann úr grasi með þá hugmynd að veröldin sé ekkert nema erfiðleikar, og allir séu að reyna að nota hann. Hann býst við hindrun-um jafnvel þar sem engar eru. Þessi viðhorf, mótuð í barnsku, fylgja honum til fullorðinsára.
3. **Vanræksla og höfnun í barnsku.** Barn, sem ekki er gefinn gaumur að, getur fengið þá hugmynd að allt sé því að kenna, að það sé ekki nógu elskulegt og þægt og víður-kenningsvert. Barn sem lít-illsvirið sjálfst sé verður á fullorðinsaldri óöruggt, hrætt og án sjálfssálits, og býst við særindum, sinnuleysi og gagnrýni.
4. **Endalassar skammir og ávitur.** Þetta gefur barni mjög skerta

sektartilfinningu og tilfinningu af vanmætti og því að það sé af náttúrunnar hendi slæmt. Það lærir að allir reyni að finna að því og refsa því á einhvern hátt. Aðvitað þola sum börn tilfinninglegt álag betur en önnur, og bera hugsanleg áföll í barnsku sí-ur með sér til fullorðinsald-urs.

Hvernig á að gefa gagnlegan skilning:

Fólk í vanda stött nertir okkur öll. Það er ef til vill í vinnu-nni, í skólanum eða í fjölskyldu okkar. Það getur komið til þinna kasta að hjálpa einhverjum í erfiðleikum hans fljótlega, ef ekki strax í dag. Það eru nokkrir möguleikar sem ráðlegt er að nota og aðra ber að forðast.

1. **Sýndu einstaklingnum áhuga og umhyggju.** Sá sem „berst gegn heiminum“ slakar á við að vita að einhver er á sama máli. Vingjarnleg viðhorf þin geta hjálpað viðkomandi til að leggja niður varnarnar og taka lífinu með meiri ró.



2. **Að vera góður hlustandi.** Fólk undir tilfinningalegu álagi þarfnast einhvers til að tala við, einhvers til að deila vandamálum sínum með. Þegar hann byrjar að tala um vandamál sín, hlustaðu þolinmóður, og griptu helst ekki fram í. Þú ert þarna til að létta honum byrðarnar, en hann ekki þér.
3. **Hjálpaðu til við að leysa raunveruleg vandamál.** Stundum eiga tilfinningalegir erfið-

upplýsa einstaklinginn um hvar hjálpar sé að fá, t.d. með að hringja í ráðgjafabjónustu Geðverndar, göngudeild Landspítalans, heimilislækni, Félagsmálastofnun, prest eða hvern þann sem veitt getur aðstoð.

Þau tríði sem mikilvægt er að forðast:

1. **Settu þig ekki í dómaraseti.** Fólk sem á í tilfinningalegum erfiðleikum hefur ekki persónuleikaveitur, það er órétt-látt (og jafnvel skaðlegt) að ásaaka einstaklinginn sem kaldhæðinn eða eigingjarnan eða latan. Þetta hjálpar að-eins til þess að einstakling-um finnist að allir séu á móti sér.
2. **Segðu ekki „hættu að láta svona.“** Í flestum tilfellum getur einstaklingur í vanda ekki breytt hegðan sinni né hætt að haga sér „öðruvísi“ sé honum sagt það, ekki frekar en berklusjúklingur getur hætt að hosta eftir skipan. Vandinn er oftast svo rótgrönn að það þarf miklu meira en mjög sterkan einlægna vilja til að lagfæra hegðun-artruflanir. Að skipa fólki að breyta sér gerir ekki annað en reita til reiði, espa upp reiði og auka enn á hjálparleysis-tilfinningu hans.
3. **EKKI að rökkræða við einstaklinginn eða segja honum/henni til.** Það er tilgangslaus að reyna að sannfæra þann sem á í erfiðleikum um að hann sé að gera rangt. Hann hefur gripið dauðahaldi í þessa tegund hegðunar til að vernda sig. Þegar þú reynir að segja honum að breyta hegðan sinni er það líkast því að ræna hann einu vörninni sem hann á. Hann reiðist og berst enn harðar.
4. **Forðastu að leika geðlækni.** Fólk freistast til í bestu mein-ingu að „haga sér eins og sér-fræðingur“. Það geta verið ýmis hættumerki sem sá sem ekki hefur þjálfun í meðferð tekur ekki eftir. Þú getur yfir-leitt misskilnið smáatriðin og talið þau aðalatriði, sem þau í rauninni eru ekki, þá getur skapast hræðsluástand. Ef vandamálið er stærra en svo að því öðru breytt með þeim ráðum sem hér eru talin, vertu ekki hræddur við að

leita aðstoðar. Þú þrostast líka. Hjálpar sem þú veitir þrostar þig líka. Þegar þú hjálpar til við að létta vanda þeirra sem þú vinnur með eða býrð með, skapar þú friðsæla og rólegra andrúmsloft fyrir þig.

Með auknum skilningi á vanda fólks færð þú:

1. Betri skilning á sjálfum þér og eigin vandamálum.
 2. Fordómar þínir minnka.
 3. Aukið umburðarlyndi gagnvart sjálfum þér.
- Grundvöllur þessarar greinar er kenningin um trú — trú á sjálfan sig — aðra, trúin á möguleika manneskjunnar til að vaxa og þroskast, trúin á vilja og möguleika manna til að leysa vandamál sín í sameiningu, trú á mikilvægi hins góða í manninum. Það er undirstaða góðrar geðheilsu.