

Andleg heilsa manna og líkamleg eru óaðskiljanlegir hlutir

Eftir Silju Björk Huldudóttur
silja@mb.is

„ALÞJÓÐA geðheilbrigðisdagurinn snýr að öllum, því það er engin heilsa án geðheilbrigði. Dagurinn er til þess fallinn bæði að viðhalda þeirri viðhorfsbreytingu í garð geðheilbrigðis sem orðið hefur í þjóðfélaginu á umliðnum árum og einnig að minna fólk á að huga að geðheilbrigði sínu. En kjarni málsins snýr að því að menn geri sér grein fyrir því að andleg heilsa og líkamleg eru óaðskiljanlegur hlutur.“ segir Sveinn Magnússon, framkvæmdastjóri Geðhjálp, sem tók ásamt Varða, hundi sínum, á móti blaðamanni og ljósmyndara í tilefni opins húss samtakanna á alþjóða geðheilbrigðisdeginum sem var í gær. Aðspurður um veru hundsins útskýrir Sveinn að hann hafi þegar hann hóf störf hjá Geðhjálp á sínum tíma haft vissar efasemdir um hvort hann gæti leyft sér að taka hundinn með í vinnuna, en snarlega skipt um skoðun eftir að hafa orðið vitni að því þegar mikið veikur einstaklingur sem glímdi m.a. við mikla félagsfærni vegna veikinda sinna gaf sig að hundinum af heilum hug. „Við þetta samfærðist ég um að það felist mikil þerapía í því að vera með skepnuna hér,“ segir Sveinn og klappar Varða góðlátlega.

Geðrækt fyrir börn

Líkt og fram hefur komið var alþjóða geðheilbrigðisdagurinn haldinn hátíðlegur hérlendis í tíunda skiptið í ár. Að sögn Sveins voru hátíðahöld í tilefni dagsins með nokkuð öðru sniði í ár en undanfarin ár þar sem dagskráin spannaði heila viku. Aðspurður segist Sveinn býsna ánægður með aðsóknina að þeim viðburðum sem boðið hefur verið upp á sl. viku og nefnir hann í því samhengi sérstaklega Geðhlaupið sem í kringum tvö hundrað manns tóku þátt í. Bendir Sveinn á að með bæði geðhlaupi, geðsundi og geðgöngu sem í boði var nú um helgina hafi menn viljað undirstrika tengslin milli líkamlegrar heilsu og geðheilsu.



Morgunblaðið/Sverrir

Í tilefni dagsins bauð Ingibjörg Gunnlaugsdóttir ráðskona gestum upp á glæsilegar veitingar. Gera má ráð fyrir að um hundrað manns leggi daglega leið sína í hús Geðhjálp, hvort heldur til að borða í hádeginu, lesa blöðin, spjalla eða sækja námskeið á vegum Fjölmennar, sem starfrækt er í kjallara hússins.



Sveinn Magnússon, framkvæmdastjóri Geðhjálp, ásamt hundi sínum Varða sem er orðinn mikill heimilissvinur hjá Geðhjálp við Túngötuna.

Aðspurður segist Sveinn ljóst að ákveðin viðhorfsbreyting hafi orðið í samfélaginu á umliðnum árum, ekki síst með tilkomu Geðræktaráttaksins sem einmitt var stofnað til í húsnæði Geðhjálp á Túngötu fyrir fimm árum og hýst þar fyrstu árin áður en það færðist undir Lýðheilsustöð. „Þetta verkefni olli straumhvörfum í

því að draga úr firdómum, en þetta er afar mikilvægt forvarnarverkefni. Því ef forvörnum er ekki sinnt þá verðum við endalaust í viðgerðarvinnu um ókomna framtíð og það er eitthvað sem við eigum að láta tilheyra 20. öldinni. Nú erum við komin á 21. öldina og nú viljum við fara að sjá forvarnir og aðgerðir sem lúta

að því að koma í veg fyrir að fólk verði veikt.“ segir Sveinn og nefnir í því samhengi verkefni sem Chris Bale kynnti á ráðstefnu um geðheilbrigðismál sem haldin var sl. föstudag.

Um hundrað manns hjá Geðhjálp á degi hverjum

Aðspurður segir Sveinn að um hundrað manns leggi leið sína í hús Geðhjálp á degi hverjum. Stór hluti þeirra kemur í húsið til að sækja námskeið Fjölmennar sem hýst eru í húsinu, en á sl. þremur síðustu öðrum hafa um hundrað manns sótt nám á hverju misseri. Að sögn Sveins er bæði um að ræða afþreyingarnámskeið sem og einingarbært nám, sem hefur veitt fólki kost á að útskrifast bæði úr framhaldsskóla sem og jafnvel Háskóla Íslands.

„Hér er fólk sem var hvorki lesandi né skrifandi, en fékk þann stuðning sem til þurfti til að læra bæði að lesa og skrifa,“ segir Sveinn og segir mikið hægt að gera í mál-efnum geðsjúkra.