

Fræðslubættir frá Geðhjálp:

Geðræn vandamál - hlutverk heimilislækna

Andlegt álag og vandamál eru mjög algeng í nútíma þjóðfélagi. Telja má vist að flestir einstaklingar verði einu sinni eða oftar fyrir einhverju andlegu áfalli á lífsleiðinni. Í yfirgnæfandi tilvika er hér ekki um sjúklegt ástand að ræða eða svokallaða geðsjúkdóma. Fólk tekst í flestum tilvikum að komast út úr þessari kreppu af eigin rammleik eða með hjálp vana, settingja eða kunningja. Í einstaka tilvikum geta þó vandamál hrúgast svo upp, að viðkomandi treystir sér ekki til að leysa úr þeim sjálfur eða með aðstoð sinna nánustu. Þá liggur beinast við að leita aðstoðar þeirra fagaðila, sem vinna við félags- og heilbrigðismál.

Heimilislæknirinn

Stór hluti af þeim vandamálum, sem einstaklingar koma með til heimilislækna, eru nátengd geðheilsu þeirra. Þetta er mjög eðlilegt, þar eð eftir langvarandi kynni við einstaklinga og fjölskyldur þeirra hafa heimilislæknar oft fengið allgóða heildarmynd af höfum fólksins og hinum margbreytilegu vandamálum, sem glíma þarf við hverju sinni. Oft hafa skapast góð tengsl milli heimilislækna og skjólstæðinga þeirra, nokkurs konar vináttutengsl, þar sem þessir aðilar hjálpast að við að leysa úr vandamálunum. Auk þess eru heimilislæknar við á stofu að minnsta kosti nokkra klukkutíma á dag, eða þá að hægt er að ná til þeirra í síma. Þetta atriði er geysilega

mikilvægt, þar eð geðræn vandamál eða „krisur“ ber oft mjög brátt að og þola í fyrstu enga bið.

Heimilislæknar áætla að jafnaði 10–15 mín. fyrir hvern einstakling, sem til þeirra leitar á stofu. Augljóst er, að slíkur tími nægir ekki til að leysa úr flóknum andlegum vandamálum. Hins vegar eru yfirleitt engir biðlistar á stofum heimilislækna og því auðvelt að ákveða framhaldsmeðferð, ef þess gerist þörf.

Úrlausnir

- Það að kynna vandamálið fyrir heimilislækni getur út af fyrir sig verið afgerandi varðandi framhaldið. Þetta er oft upphafið að nánari tengslum, auk þess sem einstaklingurinn hefur þá stigið fyrsta skrefið til þess að leita hjálpar. Þannig fá fjölmargir einstaklingar aðstoð við að átta sig á vandamálunum og leysa úr þeim.
- Oft á tíðum verða heimilislæknar að fá aðstoð við meðferðina hjá öðrum aðilum, svo sem félagsráðgjöfum, sálfræðingum eða geðlæknum. Enda þótt ljóst sé í upphafi, að leita verður aðstoðar slíkra aðila, er



naúðsynlegt að heimilislæknirinn kynni sér vel vandamál einstaklinganna áður en þessi ákvörðun er tekin. Með því móti sýnir heimilislæknirinn, að hann hefur áhuga á einstaklingnum sem persónu og vill gera sitt besta til að aðstoða hann. Þá verður einnig auðveldara fyrir báða aðila að taka upp málið síðar meir eða fylgja því eftir í samvinnu við aðra meðferðaraðila. Auk þess ber að hafa í huga, að sá sem lendir í „krisu“ gerir sér oft ekki grein fyrir hversu alvarlegt ástandið er og er e.t.v. ekki í fyrstu tilbúinn til að leita hjálpar sérhæfðari aðila.

- Leitast er við að leysa þessi vandamál í því umhverfi, sem einstaklingurinn lifir og hrærist í, það er utan sjúkrahúsa eða stofnana. Í einstaka tilvikum verða málin þó svo alvarleg, að

leggja verður viðkomandi inn á sjúkrahús. Í neyðartilvikum þarf stundum að gripa til sjálfræðissviptingar, það er dómsúrskurðar um að halda megi viðkomandi inni á lokaðri deild á geðsjúkrahúsi, þar eð hann sé af læknisfræðilegum ástæðum talinn hættulegur sjálfum sér eða umhverfi sínu. Þessi ráðstöfun getur oft spilt hinu góða sambandi læknis og sjúklings, en þótt hún sé alltaf mjög sársaukafull fyrir alla aðila, er hún gerð í þeirri góðu trú, að hún sé sjúklingsi fyrir bestu.

Vinur þinn

Eins og fyrr segir skapast oft nán tengsl milli heimilislækna og skjólstæðinga þeirra. Í samfelldri heimilislæknisþjónustu er hægt að rækta þetta samband í ár eða áratugi. Ef til dæmis leita þarf læknis vegna kvefs eða annarra smákvilla er alltaf hægt að nota tækifærið og bera upp þau vandamál, sem valda viðkomandi hugangri, hvort sem þau eru ný eða í framhaldi fyrri áfalla.

Eg legg því áherslu á, að þú sem þetta lest, gerir þér grein fyrir hversu mikilvægt er að leggja rækt við sambandið við heimilislækni þinn. Ef vel tekst til skaltu muna, að þú ert ekki bara að leita hjálpar hjá fagmanni heldur einnig vini þínum.

Dr. Jóhann Ágúst Sigurðsson

Heilræði vikunnar: Verum þakklát.