

Ingólfur Ingólfsson, framkvæmdastjóri Geðhjálpar

# Geðheilbrigðismál verði kynnt almenningi

**Geðhjálpar** hefur á stefnuskránni að snúa sér að almennum geðheilbrigðismálum. **Sigríður B. Tómasdóttir** ræddi við **Ingólfur Ingólfsson** framkvæmdastjóra sem telur að þrátt fyrir að enn ríki fordómar gagnvart geðsjúkdómum, þunglyndi þar á meðal, sé fólk tilbúið að taka við fræðslu um þessi málefni.

„Það er á stefnuskrá Geðhjálpar að snúa sér meira að geðheilbrigðismálum almennt og hefja áttak til að kynna þau. Fræðsla hefur alltaf verið eitt af meginhlutverkum Geðhjálpar, með fræðslu má vinna gegn fordómum gagnvart geðsjúkdómum,“ segir Ingólfur Ingólfsson framkvæmdastjóri Geðhjálpar. „Það er hægt að gera ýmislegt til að fyrirbyggja þunglyndi og eru upplýsingar um þunglyndi því mikilvægur fyrir almenning. Við viljum í væntanlegu áttaki Geðhjálpar leggja mikla áherslu á tilbrigði þunglyndis og byrjum við væntanlega á því.“

Ingólfur segir mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir einkennum þunglyndis, að það þekki hættumerkin og viti hvener og hvernig á að leita sér hjálpar. „Hættumerkin eru t.d. neikvæðni, svartsýni, lítið sjálstraust og léleg sjálfsmynd. Það þekkjast allir þessi einkenni en með því að byggja okkur upp andlega getum við fyrirbyggt að þau verði alvarleg. Ef við venjum okkur á að hugsa jákvætt og eflum sjálstraustið erum við t.d. að hjálpa til við að geta tekið á við áföll sem við verðum fyrir á lífsleiðinni.“

## Mikilvægt að kynna þunglyndi í skólum

Ingólfur segir mikilvægan hluta átakins munu fara fram inni í skólum. Hann segir að Geðhjálpar hafi þó nokkra reynslu af fræðslu í framhaldsskólum og hafi hún ætíð tekið mjög vel til. „Við höfum þá kynnt félagið og fjallað um geðsjúkdóma og hafa krakkarnir verið sérlega áhugasamir þegar kemur að því að fjalla um þunglyndi. Þegar farið er að tala um hæðir og lægðir í tilfinningalífi þá sperra þau eyrun vegna þess að flestir kannast við þetta hjá sjálfum sér. Auk þess þekkjast flestir þunglyndistilfellir af eigin raun.“

Ingólfur segir ýmsar hugmyndir í gangi um hvernig nálgast megi unglinga og kynna þeim þunglyndi. Meðal hugmynda er að hægt verði að nálgast upplýsingar um þunglyndi og hvert sé hægt að leita hjálpar í gegnum GSM-síma. Einnig að gefa út dagatal með almennum upplýsingum um geðsjúkdóma og leiðir til hjálpar. Í því myndi einnig vera lagt til að dögum yrði gefin einkunn eftir líðan. „Þannig gætu þau skoðað síðustu viku hjá sér. Ef t.d. þrjú dagar eru slæmir, þrjú miðlungs og einn góður þá er ástandið í lagi. Það er hins vegar verra ef allir eru slæmir, það er ekki eðlilegt og viðkomandi ætti að leita sér hjálpar.“

Ekki er ýkja langt síðan farið var



Ingólfur Ingólfsson

að viðurkenna að börn og unglingar gætu þjást af þunglyndi og segir Ingólfur það ekki síst hafa gerst þegar farið var að viðurkenna að sjálfvæg væru ekki eingöngu vandi fullorðins fólks heldur einnig unglinga og jafnvel barna.

Til að vekja athygli á einkennum þunglyndis barna sendi Geðhjálpar bækling á nær hvert heimili landsins 10. október síðastliðinn. Foreldrar eru einnig hvattir í bæklingnum til að hlúa að geðheilsu barna sinna rétt eins og líkamlegri heilsu auk þess sem bent er á hvaða hjálparleiðir standa til boða ef barn sýnir hættumerki þunglyndis.

## Flóknara að lifa í dag en áður

Ingólfur segir að ekki sé furða að þunglyndi verði æ meira áberandi meðal barna og unglinga í dag sem og fullorðinna. „Það er orðið miklu flóknara að lifa í dag en það var fyrir tíu, tuttugu árum. Krakkar þurfa í raun að læra allt sem þarf til að komast af. Unglingar í dag geta ekki byggt á reynsluheimi foreldra sinna vegna þess hve hratt samfélagið breytist. Þar má nefna að leiðir að námi og atvinnutækifærum hafa breyst það mikið að það sem foreldrarir lærðu virðist hálf forn-eskjulegt.“

Fjölskyldan er heldur ekki það skjól sem hún var. Einkalíf er nánast ekki til, það er hægt að nálgast upplýsingar um alla, þannig að þær eru nánast komnar á hvers manns borð. Því má segja að maður hafi ekki mikið annað en sjálfan sig og svo einhver tæki eða tól til að komast af í lífinu. Eitt af þeim tækjum er að kunna aðskilja tilfinningar sínar, finna hvað er að gerast og hvernig á að líta hjartari augum á veruleikann.“

Ingólfur segir það skipta verulegu máli að þrátt fyrir að enn séu fordómar miklir gagnvart geðsjúkdómum, þar á meðal þunglyndi, finni hann að menn séu tilbúnari en áður að ræða málin. „Það hafa verið miklir fordómar í gangi. Það er mikið til komið vegna þess að menn horfa á geðheilbrigðismál í ljósi alvarlegustu tilfellanna. Menn sjá fyrir sér grimmd og spennitreyju og lækningaaðferðir sem þekktust áður en lækna vissu betur. Samt tengja menn þetta tvennt enn í dag en tengja e.t.v. ekki eigin vanlíðan við eitthvað sem snertir geðið. Þó tel ég að kjarkurinn sé að vaxa í dag. Fólk er farið að átta sig á að geðsjúkdómar spanna fjölbreyttara svið

en fólk hefur haldið og snertir nánast alla einhvern tíma á lífsleiðinni.“

Ingólfur segir að vegna þess hversu algengt þunglyndi er, sé enn mikilvægara að gera sjúkdóminn að almenningsmál þannig að fólk sé búið undir að geta lent í þunglyndi og sé tilbúið að viðurkenna það. Á meðan fordómar séu við lýði sé það ennþá feimnismál. Ingólfur segir algengt að fólk skýri vanlíðan og þunglyndi með því að um líkamlega kvilla sé að ræða. Því sé oft erfitt fyrir lækna að greina alvarlegt þunglyndi vegna þess að menn sendi röng skilaboð.

Ingólfur segir kynningu á geðheilbrigði mikilvægt mál fyrir almannaheill, það skipti máli fyrir menntakerfið að andlegt atgervi sé í lagi og ekki síður fyrir atvinnulífið. „Menn eru farnir að sjá þetta alls staðar. Alþjóðabankinn hefur t.a.m. gert kannanir og spár fyrir Alþjóðaheilbrigðisstofnunina um útbreiðslu geðsjúkdóma. Í þeim kemur í ljós að geðsjúkdómar verða algengari og dýrari á 21. öldinni og trónir þunglyndi þar á toppnum. Þetta skiptir hágerfið vitaskuld máli.“

## Góðir stjórnendur vita að geðheilbrigði skiptir máli

Ingólfur bætir við að stjórnunarfræðingar og bestu stjórnendur fyrirtækja séu farnir að gera sér grein fyrir þessu. Þeir viti að að geðheilbrigði skiptir máli og um þá hættu sem starfsfólki stafar af streitu. „Góðir stjórnendur vita einnig að það skiptir máli að einkalíf starfsmanna þeirra sé gott. Í því felst t.d. að frítími sé nægur og að fólk geti lifað af launum sínum. Þetta er ákveðin breyting frá því sem áður var. Eftir að samfélagið tæknivæðist má segja að eingöngu hafi verið hugsað um vinnuframlagið sjálf og að sumu leyti má segja að þetta sé afturhvarf til þeirra aðstæðna er stóreignamenn áttu allt og fylgdust náð með sínu starfsfólki. Þá hlupu þeir undir bagga ef eitthvað þar út af ef þeir voru góðir stjórnendur en létu sig vitaskuld málin ekki varða ef svo var ekki.“

Kynning og fræðsla um geðheilbrigði er nýr þáttur í starfsemi Geðhjálpar sem hefur starfað frá árinu 1979. Geðhjálpar, sem er félag sjúklinga og aðstandenda þeirra, hefur til þessa aðallega sinnt alvarlega veikum geðsjúklíngum. Allan þennan tíma hefur verið rekin félagsmiðstöð og félagið hefur sinnt fræðslu fyrir aðstandendur geðsjúkra. Í dag er auk félagsmiðstöðvarinnar visir að listasmíðju, föndurstofu og tölvuveri í húsnæði Geðhjálpar auk þess sem þar er rekið mótuneyti.

Talsverð aukning varð á starfsemi félagsins fyrir nokkrum árum þegar Geðhjálpar gerði þjónustusamning við ríkið og tók að sér utanspítalþjónustu við málefni geðfátalra sem gerir alvarlega sjúku fólki kleift að lifa utan sjúkrastofnana. Þessi þjónusta er greidd af ríkinu en annað fé Geðhjálpar er sjálfsaflað. Ingólfur segir að til standi að leita til hagsmunaaðila eftir fjármögnun þegar farið verður af stað með fræðsluáttaki. „Hagmunaaðilar eru margir, heilbrigðiskerfið, menntakerfið og ekki síst atvinnulífið, eins og áður sagði. Eg held að tíminn sé okkur hagstæður og að fólk sé tilbúið að taka við tillögum og fræðslu. Með fræðslu er hægt að koma í veg fyrir hraðslu.“