

Samfélagið að vakna, kerfið situr eftir



Þunglyndi og kvíði varðar stóran hluta íslensks samfélags og spyr hvorki um stétt né stöðu frekar en aðrir sjúkdómar. mbl.is/Ásdís_Ásgeirsdóttir

Samfélagið virðist vera að vakna til vitundar um andleg veikindi, og að þau séu jafn raunveruleg og líkamleg veikindi. Þetta segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Geðhjálpar í samtali við mbl.is í tilefni af Alþjóða geðheilbrigðisdeginum.

Skúli Halldórsson

sh@mbl.is

mbl.is

„Við virðumst vera að taka eitthvað skref varðandi það að fordómar eru að minnka. Við í Geðhjálpar ásamt Hjálparsímanum fórum af stað með átakið Útmeða til þess að fækka sjálfsvígum ungra karla. Með því erum við að líta til þess að fólk tali um erfiðar tilfinningar sínar. Þá vorum við ekki aðeins að hugsa um unga karla heldur í raun alla,“ segir Anna.

„Því að bara það að tala um vandamálið gerir það að verkum að það verður pínulítið léttara. Oft felast líka í þessu viss vatnaskil fyrir viðkomandi, því þá er auðveldara að leita annarra úrræða í kjölfarið.“

Unga fólkið tók þráðinn

Anna segir að myndbandinu á vefsíðu átaksins hafi nú verið deilt hátt í 13 þúsund sinnum. „Oftar heldur en nokkru öðru kynningarmyndbandi á þessu ári.“ Í lok myndbandsins eru gefnar upplýsingar um hvert fólk geti leitað aðstoðar við að glíma við ýmiss konar vanda, líkt og ástarsorg, fjárskort eða geðræn vandamál.

„Hvort sem það er þessu að þakka eða ekki, þá er ákaflega mikið gleðiefni hvernig unga fólk hefur tekið þennan þráð, að því er virðist, og ýtt af stað áttakinu „Ég er ekki tabú“. Þetta opnar umræðuna og minnkar fordóma vegna þess að almenningur áttar sig á því að fólk með geðræna erfiðleika er ekkert óðrúvísi en annað fólk. Við erum öll eins í grunninn, þurfum það sama og væntum þess sama af lífinu. Við þurfum bara að hjálpast að við að láta okkur líða vel í þessu lífi.“

Sjá samantekt mbl.is: „Ég gerði það ekki til að reyna að deyja“

Anna segir að í framhaldi þessa hafi fólk í sífellt auknum mæli komið fram og viðurkennt veikindi sín. Þá sé úrræða æftar leitað. „Eftir að myndbandið kom út þá varð 30% aukning í netspjalli Hjálparsíma Rauða krossins. Ungir menn hafa verið að leita þangað og aðstandendur þeirra. Við hjá Geðhjálp finnum einnig fyrir aukningu hjá okkur, en við bjóðum upp á frjá ráðgjöf.“

Ekki sjálfgefið að komast á sjúkrahús

Aukin spurn eftir úrræðum við geðvanda þýðir þó ekki endilega aukið framboð. Þannig mæta margir hindrunum í kerfinu að sögn Önnu.



Anna Gunnhildur Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Geðhjálp. Ljósmynd/Ólafur Már Svavarsson

„Sum úrræði eiga erfitt með þessa aukningu. Við höfum verið að fá tölvupósta frá aðstandendum ungra manna, sem hafa fylgt þeim á sjúkrahús og finnst að það ætti að vera hægt að gera meira fyrir þá þar. Í þessum bréfum er því lýst, að fólk sem líður illa og segist jafnvel ætla að fremja sjálfsvíg, það er ekkert sjálfgefið að það komist inn á spítalann.“

Sjá myndskreið mbl.is: Auðveldara að ljúga um veikindin

Hún segir að á síðustu fjórum til fimm árum hafi verið 25% niðurskurður á geðsviði Landspítalans. „Á sama

tíma og það hefur verið álíka mikil aukning í málaflöknum. Okkur finnst því að það þurfi að styðja spítalann, veita honum meiri pening, fjölga starfsfólki og styrkja fleiri úrræði.

Þetta er heildarmyndin eins og hún blasir við okkur í dag. Samfélagið er að vakna en kerfið er ekki alveg í stakk búið til að taka við þessu.“

Næstum heilt ár í ævi barns á biðlista

Fram hefur komið að talið er að 15-20% barna eigi við geðræn vandamál að stríða á hverjum tíma og að 5% þurfi sérfræðipjónustu. Anna segir að Geðhjálp hafi miklar áhyggjur af börnum á Íslandi.

„Yfirleitt er rótin að vandanum einhver erfið reynsla og þá er mælt með sálfræðimeðferð. Á sama tíma er mjög lélegt aðgengi að sálfræðingum, bæði í gegnum skólana og heilsugæsluna. Þeir foreldrar sem hafa ráð á því leita þannig með börnin sín á einkastofur sálfræðinga og borgar 13 til 15 þúsund krónur fyrir tímann þar. Það hafa auðvitað ekki allir efni á þeirri þjónustu og þá spyr maður sig hvort það geti aukið hættuna á að börnum séu gefin geðlyf.“



Tíu prósent íslenskra barna eru á einhvers konar geðlyfjum að sögn Önnu. mbl.is/Þorvaldur Örn Kristmundsson



120 börn eru á biðlista til að komast inn á BUGL. mbl.is/Heiddi



„Næstum heilt ár í ævi barns, sem líður illa upp á hvern einasta dag, heima hjá sér og í skólanum, er skelfilega langur tími.“ [mbl.is/Birkir Fanndal](#)

Sjá frétt [mbl.is](#): Um 800 börn eru á BUGL

Anna bendir á að tíu prósent íslenskra barna séu á einhvers konar geðlyfjum. „Þetta hlutfall er skelfilega hátt og ástandið á ekki að vera svona. Það sem gerist líka er að þegar börnum er ekki hjálpað í upphafi, sem er auðvitað árangursríkast, þá þarf aukinn fjöldi þeirra á annars og þriðja stigs þjónustu að halda.“

Þá segir hún lengd biðlista horfa öðruvísi við börnum en fullorðnum. Fram hefur komið að 120 börn eru á biðlista til að komast inn á BUGL og er níu mánaða bið eftir því að komast inn.

„Manni finnst kannski níu mánuðir ekki langur tími í lífi fullorðinnar manneskju en næstum heilt ár í ævi barns, sem líður illa upp á hvern einasta dag, heima hjá sér og í skólanum, er skelfilega langur tími.“

Skimaðir fyrir kvíða og þunglyndi

Anna segir stjórnvöld þurfa að vakna til lífsins og veita málaflokknum verðskuldaða athygli.

„Það er jákvætt að nú sé verið að vinna að þingsályktun um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaáætlun í vel-ferðarráðuneytinu. Vonandi fer hún fyrir ríkisstjórnina í næstu viku. Þó okkur finnst hún kannski ekki nógu heildstæð þá eru mörg góð verkefni þarna.“

Eitt þeirra segir Anna vera svokallaða skimun, þar sem unglingar eru skimaðir fyrir kvíða og þunglyndi og í kjölfarið hefur þeim, ef ástæða hefur þótt til, verið boðið á námskeið í hugrænni atferlismeðferð.



Rannsóknir hafa sýnt að 15-20% barna eiga við geðræn vandamál að stríða á hverjum tíma.

[mbl.is/Dorvaldur Örn Kristmundsson](#)

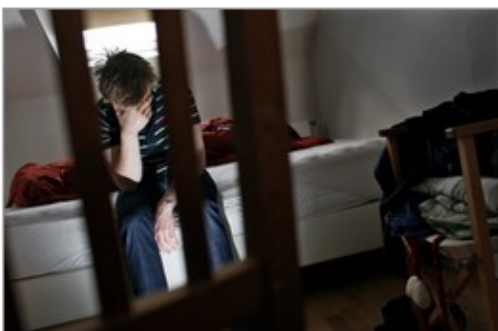
Sjá frétt [mbl.is](#): Allir unglingar verði skimaðir

„Þetta hefur verið prófað uppi í Breiðholti og þar hafa þau séð greinilegan árangur. Ef barn mælist með kvíða eða þunglyndi þá fær það viðeigandi þjónustu. Þörfin á annars og þriðja stigs þjónustu hefur minnkað í kjölfarið.“

Ég vona að þessi aðgerð verði til bóta og þá einnig að fjölgað verði sálfræðingum og vonandi öðrum þverfaglegum stéttum í heilsugæslunni, þannig að það verði ekki þessi mismunun vegna efnahags fjölskyldna. Öll börn ættu að geta fengið sálfræðiþjónustu.“

Hæg sigling fram á við

Í nýju stefnunni er einnig vikið að því að finna eigi nýjar leiðir til að stemma stigu við sjálfsvígum. „Við viljum að þar sé gengið skrefinu lengra og sett upp sterk aðgerðaáætlun. Það er auðvitað ekkert eðlilegt við það að algengasta dánarorsök karlanna á aldrinum 18-25 ára sé sjálfsvíg,“ segir Anna.



Sjálfsvíg er algengasta dánarorsök íslenskra karla á aldrinum 18-25 ára. [Gólli / Kjartan Þorbjörns-](#)

„Það er bara svartur blettur á samfélaginu. Vonandi eru stjórnvöld að vakna upp af sínum Þyrnirósarsvefni og byrja að gera eitthvað í málunum. Þó okkur finnst við eiga langt í land þá erum við á hægri siglingu fram á við og nú finnum meðbyr frá samfélaginu.“

Sjá ítarlega umfjöllun [mbl.is](#): Sjálfsvíg er algengasta dánarorsökin