

# Aðstandendur óvinnufærir vegna álags



Linda byggir á eigin reynslu í starfi sínu, bæði sem notandi geðheilbrigðisþjónustunnar og aðstandandi. • VÍSIR/GVA

ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR SKRIFAR

Síðustu ár hafa erindi til Geðhjálpar verið að meðaltali fimm hundruð talsins. Erindi eru símtöl, tölvupóstur og beiðni um viðtöl hjá ráðgjafa. Í ár bárust samtökunum aftur á móti 770 erindi og þar af hefur viðtölum fjölgað mjög mikið.

Það er ókeypis að koma og fá ráðgjöf hjá Geðhjálp. Veitt eru nokkur viðtöl en ekki er um eiginlega sálfræðimeðferð að ræða. Ráðgjafinn aðstoðar viðkomandi að átta sig á vandanum, taka próf og ræða málin. Síðan er fólki beint í réttar áttir. Linda Dögg Hólm, ráðgjafi hjá Geðhjálp, segir aukna umræðu á samfélagsmiðlum skýra að einhverjum hluta aukninguna. „Fólk deildi reynslu sinni á Facebook og varð hissa á góðum viðbrögðum. Í athugasemdum var því svo bent á leiðir til að fá aðstoð og það hvatt áfram – og þannig enduðu margir hér hjá okkur.“

## Í vinnu með sjálfsvígshugsanir

Linda segir langflesta sem leita til hennar vera með kvíða og þunglyndi. Í mörgum tilfellum þurfi fólk einfaldlega að fá staðfestingu á grun sínum. „Fólk er oft með viðmiðið að ef þeir komast í vinnuna þá sé ekkert að þeim. En svo er það með sjálfsvígshugsanir. Við Íslendingar erum með svo sterka siðferðiskennd gagnvart vinnunni en það að mæta til vinnu er engin mælistika á líðan. Þumalputtareglan er sú að ef þig grunar að þú sért með kvíða eða þunglyndi, þá er það líklega rétt hjá þér.“

Linda greindist sjálf með geðhvörf um aldamótin og kannast við þá innri baráttu að vilja ekki viðurkenna vandann fyrir sjálfri sér. „Ég þurfti að fara alla leið á botninn sem endaði með því að ég missti löngunina til að lifa. Fólki þarf oft að líða mjög illa til að þiggja hjálpina sem er í boði en það þarf ekki að vera þannig.“

### **Aðstandendur illa haldnir**

Linda fór á lyf og í mikla sjálfsvinnu eftir greininguna. Hún var í ár á endurhæfingarlífeyri og fór á fullt að byggja upp líf sitt. Hún leggur áherslu á að fólk geti sannarlega náð jafnvægi og jafnvel fullum bata af geðsjúkdómi með réttri aðstoð og einbeitingu. Bati getur verið fólgin í að draga úr geðrænum einkennum eða í auknum lífsgæðum, fer eftir hverjum og einum. „Í raun hófst líf mitt eftir greiningu. Þá fór ég í sálfræðinám sem ég hafði mikinn áhuga á. Sjúkdómur minn er í dag viðráðanlegur. Ég passa upp á mig með réttu mataræði, hreyfingu og að hugsa vel um andlegu hliðina.“

Linda er einnig aðstandandi en faðir hennar barðist við geðhvörf eins og hún. „Sjúkdómurinn er eins og rauður þráður í minni fjölskyldu. Ég get því sagt að ég hafi reynslu til að byggja á í viðtölunum,“ segir hún og bendir á nauðsyn þess að aðstandendur leiti sér aðstoðar. Um þriðjungur þeirra sem koma í ráðgjöf til Lindu eru aðstandendur, sem oft eru sjálfir orðnir óvinnufærir af álagi og vanmætti gagnvart vanlíðan sinna nánustu.

„Ég hjálpa fólki að halda áfram að lifa sínu lífi og setja fókus á sig sjálft. Oft er fólk týnt í að hjálpa öðrum. Fólk getur hreinlega orðið lasið af gremju og meðvirkni. Oft er þetta mikil sorg og hjá foreldrum brotnir draumar.“

### **Meðvirkni hjálpar ekki**

Linda segir erfiðasta hópinn vera fólk með geðrænan vanda og í neyslu. Stærsti hópur aðstandenda sem leita til hennar er aftur á móti mæður fullorðinna karlmannna og þar er tölvufíkn áberandi. Hún segir alla þurfa að huga að því hversu miklum tíma þeir eyða fyrir framan skjáinn, ekki síst þá sem nota slíkt til að flýja raunveruleikann.

„Margir þessara manna búa enn heima og fara aldrei út úr herbergi sínu. Þeir eru í tölvunni að spila leiki eða flýja í sjónvarpsseríur. Á meðan eru foreldrarnir að farast úr áhyggjum. Mér finnst eðlilegt að gera þá kröfu á fullorðinn einstakling að vinna fyrir sér, fá læknishjálp eða fara í endurhæfingu, að öðrum kosti flytja út. Fólk heldur að það megi ekki setja mörk ef einhver er lasinn. Það er misskilningur, það er akkúrat það sem fólk þarf – að taka ábyrgð á lífi sínu – í einhverjum skrefum með góðum stuðningi.“