Geðrækt kannar viðhorf unglinga til geðheilsu og geðræktar

Engin heilsa án geðheilsu

Verkefnið Geðrækt miðar að því að auka forvarnir og fræðslu um geðsjúkdóma og geðheilbrigði. Í viðhorfskönnun Geðræktar meðal unglinga kom í ljós að fræðslan dregur úr fordómum og ranghugmyndum.

„HUGTAKIÐ heilsurækt felur í sér jafnt rækt á líkama sem sál, sumsé bæði líkamsrækt og geðrækt. Það er engin heilsa án geðheilsu," segir Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, markaðs- og fræðslufulltrúi verkefnisins Geðrækt sem miðar að því að auka forvarnir og fræðslu um geðheilsumál og efla vitund manna um eigin geðheilsu. Geðrækt er samvinnuverkefni Geðhjálpar, geðdeildar Landspítala – háskólasjúkrahúss, landlæknisembættisins og Heilsugæslunnar í Reykjavík. Verkefnið er hugsað til þriggja ára og að því loknu er vonast til að heilsugæslan taki við hlutverki þess. Helstu styrktaraðilar eru Delta, Íslensk erfðagreining, Landsbankinn og heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Nýtt hugtak

En hvað er geðheilsa og með hvaða hætti má rækta hana?

Dóra Guðrún segir geðheilsu og geðrækt frekar nýtt hugtök í íslenskri tungu og því ekki allir sem átti sig á merkingu þeirra. En geðheilsa er sama og andleg heilsa eða líðan og hana er hægt að rækta eins og líkamlega heilsu. Á heimasíðu Geðræktar segir m.a. að með geðrækt sé lögð áhersla á að hlúa að því sem heilt er og fyrirbyggja með því geðraskanir á borð við kvíða og þunglyndi. Geðrækt getur einnig seinkað alvarlegum einkennum geðraskana og dregið úr þeim.

Verkefninu Geðrækt var hleypt af stokkunum á geðheilbrigðisdaginn fyrir ári, en því er ætlað að fræða almenning um geðheilbrigði og geðsjúkdóma. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og Geðrækt staðið fyrir fjölda fyrirlestra, gefið út námsefni fyrir grunn- og leikskólanema þessu tengt og opnað fræðandi heimasíðu, *www.ged.is*.

Til að mæla áhrif fræðslunnar sem Geðrækt býður fyrirtækjum, stofnunum og skólum gerði Dóra Guðrún könnun í sumar meðal unglinga á viðhorfum þeirra og þekkingu á geðheilsu, geðrækt, geðheilsuvandamálum og þeirra sem við þau glíma. Könnunin var lögð fyrir 14 ára unglinga í Vinnuskóla Reykjavíkur. „Spurningalistar voru lagðir fyrir annars vegar viku áður en unglingarnir fengu hálftíma fyrirlestur um geðheilsu og hins vegar viku eftir fræðsluna. Niðurstöðurnar sýna að áhrif fræðslunnar voru mikil hvað varðar þekkingu á málefnum er tengjast geðheilsu. Þá varð fræðslan til þess að viðhorf unglinganna til geðheilsu og vandamála henni tengd urðu mun jákvæðari."

Til að auka marktækni niðurstaðna var það starfsmaður Geðræktar sem sá um fræðsluna en stafsmenn Vinnuskólans sem lögðu könnunina fyrir. Dóra Guðrún segist túlka niðurstöður könnunarinnar á þann hátt að fræðslan hafi skilað sér í almennri þekkingu meðal unglinganna, en ekki eingöngu skammtímaáhrifum eins fyrirlesturs.

„Ástæða könnunarinnar var tvíþætt, bæði vildum við kanna viðhorf unglinganna til geðheilsu og þekkingu á hugtökum en einnig mæla árangur af fræðslunni." Þá var þessi könnun hugsuð sem forkönnun fyrir aðra og meiri könnun á svipuðum nótum sem fyrirhuguð er á landsvísu fyrir alla aldurshópa.

Jákvæðari og upplýstari

„Fræðslan fór fram á gagnvirkan hátt, þannig að unglingarnir tóku virkan þátt í umræðu um geðheilsu," segir Dóra Guðrún. „Við ræddum til dæmis um hvað hefði neikvæð og jákvæð áhrif á geðheilsu."

Könnunin leiddi í ljós að mikil breyting var á því hvernig unglingar skilgreindu geðheilsu fyrir og eftir fræðsluna. Fyrir fræðslu töldu flestir, um 40%, að geðheilsa væri það sama og geðveiki eða önnur veikindi. Eftir fræðsluna taldi hinsvegar meirihluti þeirra, eða 57%, að geðheilsa væri andleg heilsa eða líðan. Í niðurstöðum könnunarinnar kemur ennfremur fram að þeir sem þekkja einhvern sem er veikur á geði eru meðvitaðri um ýmsa þætti tengda geðheilsu, hafa síður ranghugmyndir og eru fordómalausari.

Morgunblaðið/Ásdís

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, markaðs- og fræðslufulltrúi Geðræktar.

Þá sýndi könnunin greinilega að unglingarnir voru meðvitaðari um orsakir geðraskana eftir fræðsluna og að hver sem er gæti þjáðst af þeim, einhvern tímann í lífinu. „Fræðslan hafði einnig áhrif í þá veru að fordómar gagnvart geðsjúkum minnkuðu og töldu unglingarnir í kjölfar hennar að fáfræði væri helsta orsök fordóma."

Unglingunum virtist líka koma á óvart að fólk gæti átt við geðheilsuvandamál að stríða án þess að það sæist á því. Þá voru þau ekki sannfærð um að allir gætu bætt geðheilsu sína fyrir fræðsluna. „En markmiðið með fræðslu um geðrækt er einmitt það að fólk átti sig á hugtakinu og mikilvægi þess að rækta sína andlegu heilsu jafnt sem líkamlega."

Ranghugmyndir enn algengar

Dóra Guðrún segist oft reka sig á ríkjandi ranghugmyndir um geðheilbrigði. „Það kom unglingunum á óvart að þótt við glímum ekki við geðheilsuvandamál í dag höfum við enga tryggingu fyrir því að þau komi ekki upp síðar á lífsleiðinni. Það er svo margt í umhverfinu sem hefur áhrif á geðheilsuna. Við höfum lagt áherslu á að það geti verið sömu orsakir fyrir líkamlegum og andlegum sjúkdómum. Streita og álag getur farið mismunandi í tvær ólíkar manneskjur, önnur getur verið viðkvæmari fyrir því líkamlega en hin því andlega. Manneskju sem fær brjósklos er sýndur mikill skilningur á veikindum sínum. En manneskja sem var svo óheppin að streitan og álagið olli kvíðaröskun þorir helst ekki að ræða um veikindi sín og finnst hún eiga að geta læknað sig sjálf. En mikilvægt er að meðhöndla andlega jafnt sem líkamlega kvilla. Þá verður vandamálið ekki eins alvarlegt."

Fræðsluefni handa ungu fólki

Fyrirlestrar á vegum Geðræktar eru haldnir jafnt í skólum sem fyrirtækjum og stofnunum og því fyrir fólk á öllum aldri. Þá hefur Geðrækt látið útbúa fræðsluefni fyrir grunnskóla og leikskóla sem þeim er boðið sér að kostnaðarlausu. „Fræðsluefninu er ætlað að opna umræðu meðal barna og unglinga um líðan og tilfinningar," útskýrir Dóra. „Ásamt því að hjálpa þeim að átta sig á eigin líðan og tilfinningum, hvað hefur áhrif á tilfinningar þeirra og hvernig þau geta sjálf haft áhrif á þær og tilfinningar annarra."

Dóra segir að hingað til hafi ekki sambærilegt efni verið aðgengilegt fyrir skóla og leikskóla og að kennarar hafi tekið því fagnandi. „Allir virðast orðnir meðvitaðir um mikilvægi þess að ræða um líðan og tilfinningar."

Á vegum Geðræktar stendur nú til að gera viðtæka gagnvirka könnun meðal unglinga á andlegri líðan í samvinnu við Rannsóknarstofu um mannlegt atferli og Rannsóknir og greiningu. Sambærilegar kannanir hafa verið gerðar en ná þá oftast til afmarkaðs tímabils, eða aðeins eins dags. Könnun Geðræktar miðar hins vegar að því að fylgjast með unglingunum yfir langan tíma.

Dóra Guðrún segir hlutverk Geðræktar einnig vera að opna umræðuna um geðheilsu og hvernig megi rækta hana. „Því má ekki gleyma að geðraskanir kosta þjóðina miklar fjárhæðir árlega. Það er mikill ávinningur sem felst í því að koma í veg fyrir geðraskanir, því er forvarnarstarf mjög mikilvægt."

Þá er forvarnarstarf sérlega mikilvægt fyrir ungt fólk til að koma í veg fyrir fordóma og ranghugmyndir um geðheilsu. „Unglingar eru mjög móttækilegir fyrir fræðslu og þau eru fljót að tileinka sér námsefnið." Þetta þykir Dóru Guðrúnu viðhorfskönnunin staðfesta.

„Áhrif fræðslunnar eru greinileg og það kom mér reyndar á óvart hversu greinileg þau eru," segir Dóra Guðrún. „Fræðslan hafði þau áhrif að breyta viðhorfum þeirra og auka þekkingu á geðheilsu. Það segir okkur að sú fræðsla sem Geðrækt býður upp á um geðheilsu skilar árangri og það er mjög hvetjandi fyrir okkur."

Fundust heilir á húfi eftir villuráf

TVEIR 17 ára piltar fundust heilir á húfi í Goðalandi vestan við Tungnakvíslajökul á sunnudagsmorgun, eftir næturlangt villuráf austan við Básа. Piltarnir höfðu lagt af stað frá skála Útivistar í Básum um kl. 18 á laugardagskvöld og hugðust ganga út í Langadal í Þórsmörk. Í stað þess að ganga til vesturs héldu þeir í þveröfuga átt og villtust fljótt.

Tveimur og hálfri klst. eftir að piltarnir lögðu af stað var tilkynnt til lögreglunnar á Hvolsvelli að þeirra væri saknað. Skömmu síðar fór Björgunarsveitin Dagrenning á Hvolsvelli, Flugbjörgunarsveitin á Hellu og Björgunarsveit Landeyja til leitar. Síðar um kvöldið var beðið um sporhund frá Björgunarsveit Hafnarfjarðar. Einnig var læknir, ásamt sjúkrabifreið, sendur í Þórsmörk nálægt miðnætti. Voru þá um 30 manns við leit, sem ekki hafði borið árangur.

Leit hélt áfram fram eftir nóttu og var loks tilkynnt um piltana kl. 5.35 en það voru nokkrir göngumenn sem gengu fram á þá. Þá var sporhundurinn skammt undan piltunum, en hann hafði þá rakið slóð þeirra við erfiðar aðstæður. Piltarnir voru þreyttir er þeir fundust en þó hressir að öðru leyti.

Var orðið mjög kalt og sofnuðu

Johan Jan-Erik Viljakainen, annar piltanna tveggja, segir að þegar þeir félagar hafi áttað sig á því að þeir væru villtir hafi verið komið niðamyrkur og því hafi þeir ekki treyst sér til þess að ganga til baka. „Við héldum alltaf að við værum að verða komnir að þessum skála sem við ætluðum í. Þegar við áttuðum okkur á því að við værum villtir fundum við okkur gott skjól og ætluðum að hvíla okkur þar aðeins en okkur var orðið svo kalt að við gátum varla staðið upp og sofnuðum."

Johan segir að þeir félagar hafi verið vel búnir en eftir að hafa vaðið yfir á hafi þeir verið orðnir ansi blautir og hraktir.

Johan vildi koma á framfæri þakklæti til björgunarsveitanna sem tóku þátt í leitinni.

Kona slapp úr brennandi íbúð með snert af reykeitrun

ÖLDRUÐ kona var flutt á slysadeild með snert af reykeitrun á sunnudagskvöld eftir að eldur kviknaði í íbúð hennar á 5. hæð við Bláhamra í Grafarvogi. Þegar tilkynnt var um eldinn var talið að tvær manneskjur væru inni í íbúðinni en þegar Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins kom á vettvang hafði konan komist út af sjálfsdáðum. 13 vakthafandi slökkviliðsmenn fóru í útkallið og fóru reykkafarar inn í íbúðina, slökktu eldinn og leituðu af sér allan grun um að nokkur væri í íbúðinni. Að loknu slökkvistarfi var íbúðin reykræst. Á meðan slökkvistarf stóð yfir voru aðrir íbúar hússins beðnir um að yfirgefa íbúðir sínar og gekk rýmingin greiðlega.

Morgunblaðið/Árni Sæberg

Slökkvistarfi lauk skömmu fyrir kl. 22. Íbúðin er talsvert skemmd af völdum elds og reyks og eru eldsupptök til rannsóknar hjá lögreglunni í Reykjavík. Talið er að eldurinn hafi kviknað út frá eldavélarhellum.