

# GEÐHJÚKRUN OG GEÐORÐIN 10



Eins og gefur að skilja beinast störf geðhjúkrunarfræðinga einkum að því að efla geðheilbrigði, koma auga á einstaklinga með geðræn vandamál og veita þeim og fólki sem býr við geðsjúkdóma umönnun. Undanfarið hefur mönnum orðið tíðrætt um að það sé engin heilsa án geðheilsu og því má með sanni segja að allir hjúkrunarfræðingar, hvar sem þeir starfa, þurfi að rækta og taka mið af geðheilbrigði skjólstæðinga sinna.

Oft notum við orðin geðheilsa, geðheilbrigði, geðræn vandamál og geðsjúkdómar þegar við ræðum um tilfinningalíðan. Hugtakið geðheilsa eða geðheilbrigði vísar til tilfinningalegrar vellíðanar, að einstaklingur búi við mikil lífsgæði, að eigin mati, og fái notið sín. Það er að sjálfsgöðu eftirsóknarvert að viðhalda góðri geðheilsu, bæði fyrir einstaklinginn sjálfan sem og allt samfélagið. Mörg störf hjúkrunarfræðinga beinast að því að efla geðheilsu fólks, og úrræði þar að lútandi, með faglegum stuðningi og fræðslu, t.d. í ungabarnavernd og í skólahjúkrun.

Meginmarkmiðið er þá að efla geðheilsuna með því að styðja einstaklinginn eða hópinn í að takast á við áhættuþætti eða atburði, sem margir standa óhjákvæmilega frammi fyrir, með jákvæðu hugarfari og snúa vörn í sókn þannig að af hljótist lærdómur sem nýttist til áframhaldandi velfarnaðar í lífinu.

Oft notum við orðin geðheilsa, geðheilbrigði, geðræn vandamál og geðsjúkdómar þegar við ræðum um tilfinningalíðan. Hugtakið geðheilsa eða geðheilbrigði vísar til tilfinningalegrar vellíðanar, að einstaklingur búi við mikil lífsgæði, að eigin mati, og fái notið sín.

Margir verða tímabundið varir við geðræn vandamál eða einkenni sem geta líkst einkennum geðsjúkdóma án þess að uppfylla greiningarmerki þeirra. Trúlega fara fæstir í gegnum lífið án þess að finna einhvern tímann fyrir tilfinningalegri vanlíðan eða vandamáli. Þá er um að ræða sársaukafulla líðan sem getur átt sér stað hvenær sem er á lífsleiðinni og jafnvel tengst áföllum, þroskaferli, aðstæðum og heilsubresti af ýmsum toga. Vanlíðanin getur haft mismikil áhrif á daglegt líf og lífsánægju viðkomandi og þá er gott að njóta skilnings og hvatningar fjölskyldu og vina og faglegrar færni fagfólks.

Hjúkrunarfræðingar eru vegna eðlis starfa sinna í þeirri fagstétt sem oft er í nánustu samneyti við einstakling eða fjölskyldu á tímum tilfinningalegrar vanlíðanar. Þá gildir að greina vanlíðanina snemma og hjálpa viðkomandi að draga úr henni, t.d. með því að segja frá, hreyfa sig eða slaka á. Í þessu felst einnig að auka innsæi viðkomandi í líðan sína, viðhorf, hegðun og aðstæður. Í þessu samhengi veita geðhjúkrunarfræðingar ráðgjöf eða aðra geðræna aðstoð, s.s. lausnamiðaða

meðferð. Þetta er gert til þess að efla færni einstaklingsins, nýta styrkleika hans og hæfni til að leysa vandann sem býr að baki og setja ný markmið eftir því sem við á.

Umönnun geðsjúkra er sérhæfð hjúkrun sem getur, eftir atvikum, farið fram á sjúkrahúsi, í athvörfum, sambýlum eða á heimilum sjúklinganna. Þjónustan er oft veitt í þverfaglegu samstarfi og í sem mestri samvinnu við sjúkling og aðstandendur. Störf geðhjúkrunarfræðinga beinast þá gjarnan að því að hlúa að grunnþörfum sjúklingsins og efla færni hans til sjálfsbjargar, oft í samvinnu við þá sem næstir honum standa. Eitt veigamikili hlutverk geðhjúkrunarfræðinga er að skapa umhyggjusamt umhverfi, hvort sem er á sjúkradeild eða annars staðar, sem veitir öryggi og markvissa örvun til að hver og einn njóti sem mestrar lífsfyllingar, eflir færni sína og rækta hæfileikana.

Auk þessa samhæfa geðhjúkrunarfræðingar gjarnan aðra meðferð sem skjólstæðingar njóta, fylgja eftir árangri hennar og veita sjálfir sérhæfða geðmeðferð sem miðar að bættri tilfinningalíðan. Hvar sem geðhjúkrunarfræðingar starfa er skilningur á aðstæðum skjólstæðingsins í brennidepli, virðing borin fyrir þeirri merkingu sem hann leggur í eigin aðstæður og komið til móts við hann þar sem hann er staddur á lífsgöngu sinni. Geðorðin 10 geta hæglega verið eitt af leiðarljósunum í geðhjúkrun jafnt fyrir skjólstæðingana sem og hjúkrunarfræðinginn sjálfan.

## Geðorð nr. 1

### Hugsaðu jákvætt – það er léttara



Eydís K. Sveinbjarnardóttir, MS, sviðsstjóri hjúkrunar á geðsviði LSH.

Fyrir fimmtíu árum var meðalaldur þeirra sem fundu fyrir alvarlegu þunglyndi í fyrsta sinn á ævi sinni 29,5 ár. Núna er þessi aldur 14,5 ár. Alþjóðaheilbrigðismála-stofnunin (WHO) spár því að fyrir árið 2020 verði þunglyndi orðið aðalástæða örorku. Það er vitað að ungt fólk, sem finnur einu sinni til þunglyndis, er líklegra til að verða fyrir þunglyndi aftur – forvarnir skipta því meginmáli. Það sýnir sig að þegar þrautseigja ungs fólks er styrkt til að það geti tekist á við líf sitt þá finnur það síður fyrir sjálfsvígshugsunum og þunglyndi, og slík styrking eflir tilfinningalega getu. En hvernig styrkir maður þessa eiginleika sem þrautseigjan er, þ.e. að vera tilfinningalegur langhlaupari? Jú, fræðimenn segja að þrautseigjan felist í góðu sjálfstrausti og trú á velgengni, getunni til að hugsa jákvætt og leitist við að leysa málin þegar vanda ber að höndum, og að lokum að hafa stjórn á tilfinningum. Geðhjúkrunarfræðingar nýta sér þessa þekkingu í meðferðarstarfi með skjólstæðingum. Þeir hvetja og hjálpa ungu fólki til að hugsa jákvætt og vera bjartsýnt – vitandi að það léttir lífið.

Geðhjúkrunarfræðingar, sem vinna með fjölskyldum, meta hvað það er í fjölskyldulífinu sem getur ýtt undir frekari vandræði (svonefndir áhættuþættir) og hvað getur dregið úr þeim (svonefndir verndarþættir). Áhættuþættir eru m.a. að lifa við fátækt, ofbeldi, einangrun eða langvinnan geðsjúkdóm í fjölskyldunni. Verndandi þættir geta hins vegar verið uppbyggileg samskipti, ástundun áhugamála og náms eða

aukinn sjálfskilningur einstaklinganna í fjölskyldunni. Geðhjúkrunarfræðingarreyna að vinna þannig með fjölskyldunni að henni gangi betur að takast á við áhættuþættina og efla verndar þættina. Þannig hjálpa geðhjúkrunarfræðingar fjölskyldunni til sjálfshjálpar þegar erfiðleikar steðja að. Það sýnir sig í þessari vinnu að jákvæðni og bjartsýni einstaklinga, fjölskyldna, fagfólks og samfélaga hefur mikið að segja um árangur slíkrar vinnu – rannsóknir sýna að það gerir lífið léttara.

## Geðorð nr. 2

### Hlíðu að því sem þér þykir vænt um



Guðbjörg Sveinsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur og forstöðukona í Vin, athvarfi Rauða kross Íslands fyrir geðfatlaða.

Öll höfum við þörf fyrir ást og umhyggju annarra. Það er okkur eðlilegt að sinna okkar nánustu, börnunum okkar, systkinum og vinahópnum. Lífið væri ósköp snautt ef við værum ekki í samspilli og tengslum við aðra, saman erum við sterkari, það er skemmtilegra að vera til þegar við gefum af sjálfum okkur og njótum lífsins með öðrum og við erum einfaldlega heilli þegar við erum í góðum tengslum við aðra.

Eru þetta sannindi sem við hjúkrunarfræðingar þurfum að minna okkur á? Við sem erum svo vel skóluð í að hugsa um aðra, uppfylla þarfir þeirra og jafnvel sjá þær fyrir.

Stundum verður viðleitnin jafnvel svo mikil að við gleymum okkar eigin þörfum eða að setja öðrum nauðsynleg mörk. Þá hættir umhyggjan að vera skemmtileg og verður krefjandi og um leið lítt gefandi. Það er nefnilega svo stutt á milli umhyggjunnar og meðvirkinnar sem er

svo stórhættuleg geðheilsu okkar. Það er einhvern veginn þannig að þó heildin skipti miklu máli þá förum við ekki langt ef við hlúum ekki að okkur sjálfum, við gefum lítið af væntumþykju ef okkur þykir ekki vænt um okkur sjálf. Allt eru þetta augljós atriði sem margir eru mjög meðvitaðir um og þurfa svo sem ekkert að láta minna sig á. Og á okkar sjálfhverfu tímum þarf kannski ekki að minna fólk á að rækta sinn garð eða passa upp á sjálft sig. Er ekki hver sjálfum sér næstur? Eiga ekki allir að hugsa um sjálfa sig, semja um kaup fyrir sig, búa til sína eigin vaktaskýrslu, koma sjálfum sér áfram og upp metorðastigann? Það er þetta með meðalhófið, það er víst best í þessu sem öðru.

Að lokum: Munum eftir að hlúa að faginu okkar, það er svo stór hluti af okkur og það sem okkur þykir vænt um og erum stolt af, ekki satt? Að hafa tækifæri til að rækta það og styrkja er ein af forsendunum fyrir hvernig okkur tekst að hjálpa öðrum til að öðlast aftur trú á sjálfum sér og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða í samspilli við aðra.

## Geðorð nr. 3

### Að lifa er að læra. Að læra er að lifa.



Guðný Anna Arnþórsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur, MS, sviðsstjóri starfsmannasviðs Svæðisskrifstofu málefna fatlaðra í Reykjavík.

Ekki þarf að kafa djúpt til að sjá hversu stór sannleikskorn felast í þessum einföldu setningum. Hitt er annað mál að til að nálgast hugtökin lærdóm og þekkingu, hvað þá að komast til botns í þeim, þarf rökfræðilegar fléttur margra fræðigreina. Þekkingarhugtakið er tengt hugtökum á borð við skoðun, sannleika, merkingu, upplýsingar, leiðbeiningar og

samskipti. Ein skilgreining, sem talsvert hefur verið notuð, er að þekking sé „upplýsingar ásamt reynslu, samhengi, túlkun og íhugun. Hún er afrakstur vandlegrar úrvinnslu upplýsinga sem eru tilbúnar til notkunar við ákvarðanatöku og í athöfnum.“

Í þeirri undirgrein heimspekinnar, sem nefnist þekkingarfræði, er fengist við eðli, uppsprettu og takmörk þekkingar. Það er umdeilt hvað telst vera þekking, fullvissa eða sannleikur. Um þessi mál deila heimspekingar, félagsvísindamenn og sagnfræðingar. Sumar hliðar þekkingar hafa félagsleg einkenni. Þannig má líta á þekkingu sem félagsleg verðmæti. Þekkingarfélagsfræði rannsakar hvernig tengslunum er háttað á milli samfélagsins og þekkingarinnar. Einstaklingar og samfélög auka þekkingu sína með reynslu, athugunum og afleiðslu. Og þá er ónefnd hér sú tegund þekkingar sem margir halda fram að sé sú dýrmætasta – og alltjént sú sem snýr mest að geðhjúkrunarfræðinni – nefnilega sjálfsþekking mannsins. Sigvaldi Hjálmarsson guðspekingur segir á einum stað að leitinn að sjálfsþekkingu sé í raun leit að veruleika því í henni felist spurningin um hvað maðurinn sé í raun. ([http://www.gudspekifelagid.is/sigvaldi\\_hjalmarsson\\_thektu\\_sjalfan\\_thig-.htm](http://www.gudspekifelagid.is/sigvaldi_hjalmarsson_thektu_sjalfan_thig-.htm)).

Menn tileinka sér þekkingu og breytast hið innra og hið ytra allt æviskeiðið, frá vöggu til grafar. Menn læra í hefðbundnu námi og einnig af því að takast á við heiminn. Skólalærdómur úrelldist á nokkrum árum í þekkingarsamfélagi nútímans. Að sögn bandaríska prófessorsins dr. Dwight Allen, sem nýverið hélt fyrirlestur hér á landi á námskeiðinu Lífsleikni á 21. öldinni, úrelldist helmingur allrar kunnáttu og fróðleiks fólks á þremur árum. Á árum áður skiptist starfsferill einstaklingsins í þrennt: nám, starf og eftirlaunaár. Hver hluti var sjálfstæður að því leytnu til, að ekki var álitnið að meira þyrfti að læra og nema eftir að lokaprófi var náð. Það að koma úr námi og vera þá menntaður fyrir ævina á ekki lengur við heldur þurfa menn að leita áframhaldandi menntunar ævilangt, jafnhliða öðrum störfum. Menntun og þjálfun eru þannig orðin órjúfanlegur þáttur lífsferils okkar, við þurfum að læra eins og við munum lifa að eilífu. Afleiðing þessarar þróunar er að menntun er að færast nær

afþreyingu og er að verða skemmtileg reynsla og lífsstíll í stað þess að vera kvöð. Hún verður ekki lengur eitthvað sem við verðum að fjárfesta í heldur eitthvað sem við viljum fjárfesta í og hafa ánægju af.

Af bókum má margt læra en ekki síður af lífinu og reynslunni, eigin mistökum og eigin sigrum. Það er lífstíðarverkefni að kynna sjálfum sér og eigin viðbrögðum. Geðhjúkrunarfræðingar kenna meðal annars skjólstæðingum sínum að skoða og skilgreina viðbrögð sín í daglegu lífi og breyta þeim, í samhengi við árangur og mistök, eða hvað gengur og hvað ekki. Slík handleiðsla eða meðferð er í raun aðstoð við að öðlast sjálfsþekkingu sem margir halda fram að sé ein af undirstöðum góðrar geðheilsu – ásamt auðvitað fjölmörgu öðru.

Nýlegar lífeðlisfræðilegar rannsóknar niðurstöður segja okkur að nýjar tengingar myndist í heilanum við nýja reynslu og vitneskju fram á gamals aldur.

Gamla máltækið, „erfitt er að kenna gömlum hundi að sitja,“ er því úrelt og byggt á röngum forsendum!

## Geðorð nr. 4 Lærðu af mistökum þínum



Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur, stjórnandi verkefnisins *Þjóð gegn þunglyndi* og sjálfsvígisforvarna hjá landlæknisembættinu.

Stundum segjum við að það sé munur á tveimur einstaklingum sem horfa á sama glasið. Annar sér það hálfótmt, hinn hálfullt. Hvað skyldi skilja á milli þess sem gerir sömu mistökin aftur og aftur og sér stöðuga ógn í því sem hann tekur sér fyrir hendur og hins sem sér tækifærin í lífinu þrátt fyrir mistök?

Öll erum við einstök með mismunandi þarfir og langanir og langflest fáum við tækifæri til að njóta þess að vera í samfélagi við vini og ættingja. En hvað verður til þess að sumum vegnar vel og aðrir sitja eftir? Það eru margar ástæður. Ein er eflaust sú að einstaklingar hafa mismunandi sýn á lífið eða þor að takast á við það. Þeir sem eru bjartsýnir að eðlisfari eiga oftast auðveldara með að setja sér markmið, þeir horfa á mistök sem tilraun eða nýta mistök sín til framþróunar eða að sjá í þeim ný tækifæri. Með dugnaði og eljusemi halda þeir áfram að endurskoða markmið sín. Þeir leggja sig fram við að vera í góðum tengslum við annað fólk, þeir bera virðingu fyrir eigin tilfinningum, setja sig oftast en ekki í spor annarra og hafa hugrekki til að standa með sjálfum sér og ekki síður til biðjast fyrirgefningar ef þeir gera á hlut annarra.

En það eru ekki allir svona heppnir. Sumir eru sífellt að lenda í vandræðum. Þeir eiga sér stunum markmið en þau eru óskilgreind, og þeir eiga erfitt með að biðja um aðstoð fyrr en allt er komið í þrot. Þessir einstaklingar líta oft þannig á mistök sín að þau séu ófyrstíganleg, þrjóskað við að viðurkenna vanmátt sinn, þora illa að takast á við mótbyr, sjá endalausar ógnanir, draga sig í hlé, fyllast jafnvel öfund út í þann sem hefur það betra. Efi og hik breytist síðan í kvíða eða jafnvel þunglyndi.

Pegar svo er komið er fagfólk með menntun á geðsviði, þar með talið geðhjúkrunarfræðingar, oft góður kostur að leita til. Geðhjúkrunarfræðingur getur hjálpað einstaklingnum að sjá styrkleika sinn, skoða samskiptin við sína nánustu, kallað til ættingja eða vini sem gætu veitt stuðning og skoðað lausnir sem gætu verið lykill að betra lífi fyrir einstaklinginn. Það er erfitt að horfast í augu við vanda og það tilfinningarót sem honum fylgir. Aðeins með því að þora að skoða tilfinningar sínar, samsetningu vandans, setja sér raunhæf markmið og síðast en ekki síst að vera í góðum tengslum við sína nánustu er einstaklingurinn hæfur til að uppskera þann munað að lifa skemmtilegu og innihaldsríku lífi. Þannig fær hann tækifæri til að njóta þess að vera hann sjálfur með öllum sínum kostum og göllum. Þannig nær hann góðu samneyti við aðra og sér þá möguleika sem lífið býður upp á. Velgengi er eilífðarvinna.