



„Þjóð gegn þunglyndi er ekkert skyndiátak heldur langtímaverkefni á vegum landlæknisembættisins,“ segir Salbjörg. „Stefnt er að 40-50 fræðslufundum um land allt í líkingu við þennan á Selfossi. Við höfum þegar farið á Austurland, til Vestfjarða og Húsavíkur og nú er röðin komin að Suðurlandi.“

Þunglyndi er mál okkar allra

Komið er vel fram í október og tekið að hausta á Íslandi. Þungbúin ský og örsmáir regndropar mynda þykka þoku á Hellisheiði. Úti er dimmt og hráslagalegt að sjá. Í dagrenningu er bíl lagt í stæði fyrir framan heilsugæslustöðina á Selfossi. Út úr honum stíga geðlæknarnir Högni Óskarsson og Óttar Guðmundsson og Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri **Þjóðar gegn þunglyndi**. Þau eru komin til að sitja fjögurra klukkustunda langan fræðslufund með fagfólki úr ýmsum áttum í héraði.

Evrópskt verkefni

Verkefnið **Þjóð gegn þunglyndi - fækkum sjálfsvígum** á rætur að rekja til ársins 1999 þegar landlæknisembættið skipaði nefnd um að efla forvarna- og fræðslustarf tengt þunglyndi. Salbjörg var ráðin verkefnisstjóri sjálfsvígsforvarna í byrjun árs 2002 og jafnframt var skipaður faghópur til að útfæra tillögur og hugmyndir þar að lútandi undir stjórn Högna Óskarssonar. Ákveðið var að leita eftir samstarfi við sérfræðihóp við háskólann í München sem kynnti sambærilegt verkefni á alþjóðlegu geðlæknabingi haustið 2002. Með samstarfinu við Þjóðverja var verkefnið orðið liður í evrópsku samstarfsverkefni og meðal annarra samstarfsaðila er að finna European Alliance Against Depression (Evrópubandalag gegn þunglyndi) ásamt miðstöð forvarna og rannsókna á sjálfsvígum við háskólann við Rochester í New York.

Verkefnisstjóri með reynslu

Salbjörg hefur yfir 20 ára reynslu sem hjúkrunarfræðingur og deildarstjóri á geðdeildum Landspítalans. Hún hefur viðbótarmenntun í geðhjúkrun og sótti námskeið í dáleiddslu, fjölskyldufræðum og viðtalstækni. Hún vann á Barnaverndarstofu í þrjú ár og undanfarið hálf tveimur árum hjá landlæknisembættinu sem verkefnisstjóri sjálfsvígsforvarna á Íslandi og er verkefnið **Þjóð gegn þunglyndi** hluti af því.

Þunglyndi er alvarlegur sjúkdómur sem getur lagst á hvern sem er hvenær sem er og er miklu algengara en margi grunar. Ætla má að héraðsþjóðin sé 12.000-15.000 manns af þunglyndi á ýmsum stigum. Markmið verkefnisins **Þjóð gegn þunglyndi** er margþætt.

- Efla fræðslu og stofna til umræðna í samfélaginu um þunglyndi og afleiðingar þess, þar á meðal sjálfsvíg. Viðhorfin

hafa sem betur fer breyst og þar hefur aukin fræðsla eflaust skilað árangri.

- Stuðla að öflugri forvarnastarfi með því að ná til þeirra einstaklinga og hópa í samfélaginu, sem vitað er að eru í sérstakri áhættu, auk aðstandanda og vina þeirra. Fundurinn á Selfossi er dæmi um hvernig staðið er að því að mynda þessi tengsl. Forystumenn verkefnisins reyna að ná til lykilmanna, svo sem lækna, hjúkrunarfræðinga, félagsráðgjafa, sálfræðinga, kennara, námsráðgjafa, presta og lögregluþjóna. Með því vonast þeir til að varpa ljósi á sjálfan sjúkdóminn og jafnframt leggja grunn að öflugri stuðningskerfi til framtíðar.
- Fækka sjálfsvígum með því að vera vakandi fyrir líðan einstaklinga. Það hefur sýnt sig að allt að 80% þeirra sem fremja sjálfsvíg hafa átt við þunglyndi og kvíðaraskanir að stríða um einhvern tíma. Margir hafa leitað læknis 4-6 vikum áður, jafnvel bara með líkamleg einkenni. Við viljum með **Þjóð gegn þunglyndi** vekja fagfólk og almenning til umhugsunar um hvort þunglyndi sé hugsanleg orsök líkamlegra kvartana og bót á því gæti dregið úr sjálfsvígum og þeim hörmungum sem þeim fylgja.
- Sinna aðstandendum með ýmsu móti, svo sem með fræðslu, því oft er mikið lagt á þá við aðhlyningu hins veika. Ef foreldri, maki eða barn sviptir sig lífi er einnig nauðsynlegt að veita strax tímabundinn stuðning og benda síðan á leiðir til frekari stuðnings hjá fagfólki.

Fólk leiti sér aðstoðar

„Þunglyndi er hvorki birtingarmynd dugleysis né óumflýjanlegt hlutskipti þess sem við það glímur heldur sjúkdómur sem getur hrjád fólk á öllum aldri, hvaðan sem það kemur og hvað sem það gerir í lífinu. Þunglyndi er hvorki leyndarmál né einkamál heldur mál okkar allra. Þegar einn þjáist í fjölskyldu hefur það áhrif á alla í fjölskyldunni og samskipti við maka og börn verða erfiðari. Sjúkdómurinn hefur áhrif á starfsáhuga og starfsgetu og fjarvera frá vinnu leiðir til versnandi afkomu fjölskyldunnar. Ég vil eindregið hvetja alla þá sem telja sig finna fyrir þunglyndiseinkennum að leita sér aðstoðar strax. Því fyrr því betur er hægt að aðstoða viðkomandi og því minna rask verður á höfum hans,“ segir Salbjörg Bjarnadóttir.

Sagt á Selfossfundinum



Í kjölfar atvinnumissis gerir þunglyndi oft vart við sig. Því ættu allir að vera meðvitaðir um einkenni þess og öll þau meðferðar-úrræði sem eru fyrir hendi.

Klara Öfjörð Sigfúsdóttir, náms- og starfsráðgjafi, Svæðisvinnumið- un Suðurlands.



Þunglyndi er sjúkdómur sem varðar alla. Í kjölfar atvinnuleysis gerir þunglyndi oft á tíðum vart við sig. Því ættu allir að vera með í þessu verkefni.

Jón Hlöðver Hrafnsson, lögregluþjónn.



Til mín koma margir sem eiga við vandamál að stríða. Það er ekki alltaf ljóst hvað raunverulega hrjái fólk. Þessir fyrirlestrar hafa gefið mér góða innsýn í það sem að baki margra vandamála liggur. Ég tel mig því enn betur í stakk búinn til að veita góða og markvissa sálgæslu og samtalsmeðferð.

Kristinn Ágúst Friðfinnsson, sóknarprestur.



Ég hef áhuga á að geðheilsa allra sé betri í þessari brjáluðu veröld og er því mjög ánægð með þetta námskeið og að umræða verði opnari.

Þórey Axelsdóttir, sjúkraliði, Heilsugæslustöð Selfoss.



Þunglyndi á Íslandi er staðreynd. Hægt er að hjálpa flestum og því fyrr sem það greinist því mikilvægara. Þess vegna er nauðsynlegt að opna augu almennings og fagfólks enn betur.

Anna Margrét Magnúsdóttir, skólahjúkrunarfræðingur.



Þjóð gegn þunglyndi. Í þessum orðum felst ábyrgð sem allir landsmenn verða að taka á sig. Með sameiginlegu átaki getum við gert svo margt. Við megum aldrei líta á þunglyndi sem dugleysi eða óumflýjanlegt hlutskipti. Þunglyndi getur komið fyrir alla. Margar ástæður geta verið fyrir því, svo sem atvinnuleysi, fjárhagserfiðleikar, áfengis- og vímuefnanotkun, veikindi og breytingar á félagslegum högum. Kröfur í nútímapjóðfélagi eru miklar og oft á tíðum á fólk erfitt með að standast þær. Látum þunglyndi aldrei afskiptalaust.

Anný Ingimarsdóttir, félagsráðgjafi, Árborg.

Þjóð gegn þunglyndi
www.thunglyndi.landlaeknir.is

