



Inngangur

Ég byrjaði snemma að velta fyrir mér af hverju sumum tekst að njóta lífsins betur en öðrum því mér finnst lífið of stutt til að verja því í óþarfa áhyggjur. Ég velti fyrir mér hvernig hægt væri að hjálpa fólki að njóta lífsins og í kjölfarið fór ég að skoða fjöldann allan af rannsóknum sem sýna hvað það er sem einkennir fólk sem býr við velgengni og vellíðan. Að auki rannsakaði ég sjálf hvað einkennir hamingjusama Íslendinga.

Vinnan hófst formlega þegar ég hóf störf hjá Geðrækt árið 2001. Eitt af fyrstu verkefnum mínum þar var að vinna með Héðni Unnsteinssyni að Geðorðunum 10. Hugmyndin að baki þeim var að koma með góð ráð um það hvernig hlúa mætti markvisst að og bæta geðheilsuna til að auka vellíðan. Upprunalega hugmyndin kom frá Elínu Ebbu Ásmundsdóttur íðjubjálfa sem hafði sett fram tíu ráð sem hún kallaði Lífs-árangur og byggðu á erlendra rannsókni á því hvað einkenni fólk sem bjó við velgengni og vellíðan.

Héðinn vildi nefna þessi ráð Geðorð þar sem honum þótti mikilvægt að forskeytið „geð“ fengi jákvæðara yfirbragð og að það gæti dregið úr fordómunum sem hvíldu yfir flestum orðum sem báru þetta forskeyti. Geðorðin áttu að vera jákvæð og ná yfir mikilvægustu þætti geðheilsunnar. Minn þáttur fólst í því að taka saman rannsóknir á velgengni og vellíðan fólks og sjá til þess að geðorðin byggðu á þeim atriðum sem einkenna góða geðheilsu.

■ Atriði sem hafa áhrif á geðheilsu

Geðheilsa er samtvinnuð öðrum þáttum heilsunnar eins og fram kemur í skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar sem segir að heilsa sé líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku. Andleg vellíðan eða geðheilsa fléttast þannig saman við líkamlega og félagslega vellíðan en allir þessir þættir hafa svo áhrif hver á annan. Það var því nauðsynlegt að geðorðin næðu yfir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan.

■ Geðheilsa hefur verið greind í eftirtalda þætti:

- sjálfsviðurkenning
- persónulegur þroski
- jákvæð samskipti við aðra
- sjálfstjórn
- tilgangur í lífinu
- stjórn á umhverfi sínu

Í þessari bók er fjallað um hvert og eitt geðorð, hvernig það tengist þessum þáttum geðheilsunnar auk þess sem niðurstöðum fjölda rannsókna á velgengni og vellíðan er fléttað inn í umfjöllunina. Í bókinni má einnig finna góð ráð til að rækta geðheilsuna og auka þannig vellíðan en mikilvægt er að benda á að þegar vandamál eða erfiðleikar verða fólki um megn er mikilvægt að leita sér aðstoðar.

Viðtökur þjóðarinnar við geðorðunum 10 hafa verið ótrúlegar. Í upphafi voru þau prentuð á póstkort og boli. Síðar birtust þau í bæklingi um geðrækt, á strætisvögnum og seglum sem sendir voru á heimili landsmanna þar sem margir hverjir rötuðu á isskápinn. Hugleiðingar um geðorðin hafa einnig birst í ýmsum blöðum og hljómað í útvarpi.

■ Bók um geðorðin 10

Ég er sannfærð um að langlífi geðorðanna og sú staðreynd að þau ná til mismunandi fólks á öllum aldri felst í því að þau byggjast á rannsóknum á lífsháttum fjölda fólks, á öllum aldri, um allan heim. Hugmyndin að baki þessari litlu bók, auk þess að hvetja fólk til að hlúa að geðheilsunni, er að gera grein fyrir því sem liggur að baki geðorðunum. Fyrir þá sem vilja kynna sér málið frekar má finna skrá yfir helstu fræðigreinar og rannsóknir, sem þessi texti byggist á, aftast í bókinni og enn frekari upplýsingar hjá höfund: dora@lydheilsustod.is

Njótið vel,

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir,
sálfræðingur og verkafnisstjóri hjá Lyðheilsustöð