

GEÐHJÚKRUN OG GEÐORÐIN 10

Nú er komið að lokum greinaskrifanna „Geðhjúkrun og geðorðin 10“. Geðorðin 10 eru afrakstur elju og hugsjóna þeirra sem settu geðræktarverkefnið á fót í upphafi.

Samvinna og gagnkvæm virðing

Geðrækt er nú eitt af verkefnum Lýðheilsustöðvar (www.lydheilsustod.is) sem hefur það að leiðarljósi að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs. Það gera starfsmenn Lýðheilsustöðvar með því að leitast stöðugt við að auka þekkingu á sviði lýðheilsu, fræða í samstarfi við aðra, samræma og efla starf á vettvangi forvarna og heilsueflingar og vera stjórnvöldum til ráðgjafar. Gildum starfsmanna Lýðheilsustöðvar er lýst með orðunum þekking, virðing, árangur og samvinna en samstarf og gagnkvæm virðing eru grundvöllur þess að árangur verði af starfinu. Greinaskrifin „Geðhjúkrun og geðorðin 10“ eru einmitt afrakstur slíkrar samvinnu.

Geðorðin 10 sem leiðarvísir

Geðorðin 10 eru einföld ráð en um leið mikilvægur leiðarvísir í daglegu lífi. Þau minna á ábyrgð hvers og eins á eigin lífi en einnig samfélagslega ábyrgð gagnvart öðrum.

Fyrsta geðorðið: „Hugsaðu jákvætt, það er léttara,“ er því undirstaða vellíðanar því án jákvæðra hugsana er engin vellíðan og halda má því fram, að tilfinningalegt heilbrigði sé lykillinn að hamingjuríku lífi og velgengni. Mörgum getur reynst erfitt að finna áhrifaríkar leiðir til að takast á við erfiðleika og vonbrigði. Reynslan hefur hins vegar leitt í ljós að þegar þrautseigja ungs fólks er styrkt til að takast á við lífið þá finni það síður til sjálfsvígshugsana og þunglyndis, og það eflir tilfinningalega getu sína (Eydís Sveinbjarnardóttir, 2006a). Jafnvel mjög ung börn geta lært



mismunandi aðferðir til að takast á við vandamál og erfiðleika sem þau standa frammi fyrir í daglegu lífi og það getur hjálpað þeim að mynda tengsl við annað fólk og að bregðast við vandamálum á jákvæðan hátt (Mishara og Ystgaard, 2006). Meðal barna jafnt sem fullorðinna felst lykillinn að góðum árangri í því sama. Því fleiri leiðir, sem hægt er að nota til að leysa vandamál, því meiri líkur eru á farsælli lausn og betri líðan (Lazarus og Folkman, 1984).

Geðhjúkrunarfræðingar, sem vinna með fjölskyldum, meta áhættuþætti og verndandi þætti fjölskyldunnar. 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 aukin sjálfskilningur einstaklinga í fjölskyldu (Eydís K. Sveinbjarnardóttir, 2006a). Öll höfum við þörf fyrir ást og umhyggju annarra. Það er okkur eðlilegt að sinna okkar nánustu, börnunum okkar, mökunum, systkinum og vinahópnum, og þar komum við að geðorði nr. 2: „Hlúðu að þeim sem þér þykir vænt um“.

Lífið væri ósköp snauft ef við værum ekki í samspiili 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 (Guðbjörg Sveinsdóttir, 2006a).

Af bókum má margt læra en ekki síður af lífinu og reynslunni, eigin mistökum og eigin sigrum og þar kemur geðorð nr. 3 til skjalanna: „Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.“. Það er lífstíðarverkefni að kynna sjálfum sér og eigin viðbrögðum (Guðný Anna Arnþórsdóttir, 2006a).

Geðorð nr. 4: „Lærðu af mistökum þínum,“ felur e.t.v. í sér mesta lærdóminn. Sumir einstaklingar sjá oft mistök sín sem eitthvað óyfirstíganlegt, þrjúskast við að viðurkenna vanmátt sinn, þora illa að takast á við móttbyr, sjá endalausar ógnanir og draga sig í hlé (Salbjörg Bjarnadóttir, 2006a). Þá er oft stutt í óvirkina og hreyfingarleysið. „Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina,“ segir í geðorði nr. 5. Sameiginleg reynsla margra er að verða léttari í lund eftir að hafa farið í göngutúr eða út að hlaupa þegar vanlíðan sækir að. Niðurstöður fjölda rannsókna hafa einnig leitt líkum að mikilvægi reglulegrar hreyfingar fyrir heilsu almennt. Hjúkrunarfræðingar hafa tækifæri til þess í starfi sínu að hvetja skjólstaðinga sína til aukinnar hreyfingar og hollrar næringar (Sigríður Bjarnadóttir, 2006a). Enn fremur geta hjúkrunarfræðingar haft áhrif á að þeir sjálfir sem og aðrir tileinki sér boðskap þann sem geðorð nr. 6 flytur: „Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.“ Til að geta borið virðingu fyrir öðrum þurfum við að bera virðingu fyrir sjálfum okkur, þekja eiginleika okkar og skoðanir og um leið virða skoðanir annarra. Margir þurfa einnig að læra að setja sjálfum sér mörk. Til að einfalda lífið og njóta þess er

Fyrirmyndin að kassanum eru ráð konu nokkurrar sem missti mann sinn frá tíu börnum þeirra um aldamótin 1900. Hún þurfti að láta frá sér átta elstu börnin. Til að hjálpa þeim að halda voninni og að takast á við sorgina við föðurmissinn og upplausn heimilisins útbjó hún að skilnaði kassa handa hverju og einu þeirra. Í kassana setti hún hluti sem höfðu mikið persónulegt gildi fyrir þau. Í suma kassana setti hún klúta sína, sem báru með sér lykt af henni, og leikföng og annað smálegt. Börnin áttu að nota kassana ef þeim liði illa og draga upp fallegar minningar og minnst um leið loforðs móður þeirra um að fjölskyldan myndi sameinast aftur þótt síðar yrði. Það gekk eftir að lokum.

mikilvægt að byrja á að forgangsraða eftir því hvað skiptir okkur máli í lífinu og hverju má sleppa (Salbjörg Bjarnadóttir, 2006b). Geðorð nr. 7: „Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig,“ á því vel við í þessu sambandi. Til að geta hvatt aðra til góðra verka af einlægni og þekkingu þarf að hafa hæfni til að setja sig í spor annarra auk þess að hafa ákveðna yfirsýn yfir fólk, málefni og samhengi. Hrós er hluti hvatningar en í því er fólgin endurgjöf á orðræðu og gjörðir. Við þurfum að hafa nægilegt sjálfstraust og sjálfsskilning til að vera fær um slíkt. Innantómt hrós verður öflugmæli, jafnvel háð. Hrós skyldi því í hófi nota en ætíð í hyggju hafa (Guðný Anna Arnþórsdóttir, 2006b).

Öll dreymir okkur um velgengi í lífinu eins og boðskapur geðorðs nr. 8 ber með sér: „Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.“ En hvað er velgengni? Skilgreiningin getur verið mjög einstaklingsbundin og fer auk þess eftir menningar- og samfélagslegu samhengi hvers og eins. Ungt fólk er oft ópolinmótt og á erfitt með að bíða eftir velgengninni og margir láta bugast við mótlæti. En gott er að hafa í huga að í mótlæti geta líka falist tækifæri til að skoða aðrar leiðir og ná árangri á öðrum vettvangi. Ýmsar leiðir eru til velgengni og nauðsynlegt er að vera opinn og sveigjanlegur gagnvart þeim (Guðbjörg Sveinsdóttir, 2006b). Þess vegna er geðorð nr. 9: „Finndu og ræktaðu hæfileika þína,“ svo mikilvægt. Allir hafa hæfileika og því skiptir það miklu máli að hver og einn finni þá hæfileika sem hann eða hún vill rækta hjá sjálfum sér. Að læra að þekkja hæfileika sína er ekki nægjanlegt til að ná árangri, árangri sem hver og einn skilgreinir út frá



Geðræktarkassinn

Þeir sem eru undir miklu álagi eiga oft erfitt með að kalla fram jákvæðar hugsanir. Hjálplegt er að gera sér grein fyrir því að það eru hugsanirnar sem eru neikvæðar en ekki öll tilveran. Mikilvægt er fyrir hvern og einn að þekkja það hjá sjálfum sér sem kallar fram jákvæðar hugsanir og þar með hvað það er sem veitir vellíðan. Gott er að gera þetta á markvissan hátt og grípa til þess þegar vanlíðan færast yfir. Þar kemur geðræktarkassinn að góðum notum.

eigin forsendum. Sjálfsræktin kemur ekki af sjálfu sér (Eyðis K. Sveinbjarnadóttir, 2006b). Geðorð nr. 10: „Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast,“ getur komið að góðum notum við það verkefni. Mikilvægt er að setja sér raunhæf markmið um hvernig maður ætlar að rækta hæfileikana, finna leiðir til að ná þeim markmiðum og hvað maður ætlar að gefa sér langan tíma til að ná þeim. Gott er fyrir hjúkrunarfræðinga sem og

alla aðra að hafa í huga að markmið og draumar eru öllum mikilvægir. Hins vegar má ekki gleyma því að markmiðin verða að koma frá einstaklingunum sjálfum en ekki frá fagfólki. Hlutverk fagaðila er fyrst og fremst að benda á leiðir og að hlusta á skjólstæðinga sína til að geta hjálpað þeim við að setja sér raunhæf markmið (Sigríður Bjarnadóttir, 2006b).

Það er engin heilsa án geðheilsu

Eins og kom fram í 2. tbl. 2006 þá er það svo að 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 (Jóhanna Bernhardsdóttir, 2006). Þessi orð eiga ekki aðeins við um geðhjúkrunarfræðinga. Þau eiga við um alla hjúkrunarfræðinga hvar sem þeir starfa.

Ekki er úr vegi að allir hjúkrunarfræðingar, hvar sem þeir starfa, velti fyrir sér boðskap geðorðanna 10. Hugsa mætti sér áskorun í blaðinu okkar, sbr. Þankastrík. Við hjúkrunarfræðingar þurfum fyrst að líta í eigin barm og rækta okkur sjálf til að geta verið fær um að hjálpa öðrum. Það er engin heilsa án geðheilsu og því kemur efling hennar okkur öllum við.

Geðorðin 10 geta hæglega verið eitt af leiðarljósunum í hjúkrun jafnt fyrir skjólstæðingana sem og hjúkrunarfræðinginn sjálfan.

Heimildir:

- Eydís K. Sveinbjarnardóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 1: Hugsaðu jákvætt, það er léttara. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 2, bls. 49.
- Eydís K. Sveinbjarnardóttir (2006b). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 9: Finndu og ræktu hæfileika þína. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 4, bls. 32.
- Guðbjörg Sveinsdóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 2: Hlúðu að því sem þér þykir vænt um. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 2, bls. 49.
- Guðbjörg Sveinsdóttir (2006b). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 8: Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 4, bls. 30.
- Guðný Anna Arnþórsdóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 3: Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 2, bls. 49-50.
- Guðný Anna Arnþórsdóttir (2006b). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 7: Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 3, bls. 43.

- Jóhanna Bernhardsdóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 2, bls. 48.
- Lazarus, R.S., og Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mishara, B.L., og Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21, 110-123.
- Salbjörg Bjarnadóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 4: Lærðu af mistökum þínum. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 2, bls. 50.
- Salbjörg Bjarnadóttir (2006b). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 6: Flæktu ekki líf þitt að óþörfu. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 3, bls. 42.
- Sigríður Bjarnadóttir (2006a). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 5: Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 3, bls. 42.
- Sigríður Bjarnadóttir (2006b). Geðhjúkrun og geðorðin 10. Geðorð nr. 10: Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 4, bls.32.



Settu þér markmið
og byrjaðu að spara!

KB Sparnaður



Finndu út hvaða sparnaðarleið hentar þínu markmiði á kbbanki.is
Þú getur hafið KB sparnað í **KB Netbanka**, í þjónustuveri KB banka í síma 444 7000
eða komið við í **næsta útibúi bankans**.

