

Grípum ungmennin og snúum neikvæðu hugsanamynstri þeirra í jákvætt

Skima ætti fyrir þunglyndi á unglingsstigi grunnskólanna og hjálpa ungmennum sem sýna einkenni til að takast á við hugsanir sínar. Þetta segir Eiríkur Örn Arnarson, prófessor emeritus við læknadeild Háskóla Íslands. Hann segir að með réttum forvörnum megi létta á heilbrigðiskerfinu til lengri tíma

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Stigveldisaukning verður á geðlægd ungmenna í 9. bekk. Kynjamunurinn fer að koma fram en þunglyndi er helmingi algengara meðal stúlkna en drengja. Við 18 ára aldur er talið að um 15% ungmenna hafi lifað meiriháttar lotu geðlægdar,“ segir Eiríkur Örn Arnarson, prófessor emeritus við læknadeild Háskóla Íslands og sérfræðingur í klínískri sálfræði.

Eiríkur gerði rannsókn á árangri þess að skima 14-15 ára unglinga fyrir um áratug. Ungmenni með mörg einkenni geðlægdar sátu þriggja mánaða námskeið, 14 skipti, þar sem þau lærðu meðal annars að snúa neikvæðu hugsanamynstri í jákvætt. Árangurinn lét ekki á sér standa.

Íslenskt hugvit í útrás

„Það kom í ljós við eftirfylgd ári eftir námskeiðið að þau sem sátu það ekki, samanburðarhópurinn, voru 5 sinnum líklegri til að hafa þróað með sér lotu geðlægdar á þessu eina ári en hin sem það sátu,“ segir Eiríkur. Rannsóknin, sem hann vann með bandaríska sálfræðingnum Edward Craighead, vakti athygli þegar hún birtist í fagtímaritinu *Behaviour Research and Therapy*.

„Gagnrýnt var að íslenskt þjóðfélag væri svo einsleitt að ekki væri hægt að yfirlæra niðurstöðurnar á önnur samfé-

lög. Portúgalar fengu hins vegar áhuga á að gera verkefnið. Niðurstöðurnar þar voru sambærilegar þeim sem við höfðum fengið hér á landi. Það var ánægjulegt því menningarsamfélagið er gjörólíkt. Nú er verið að endurtaka rannsóknina í Svíþjóð í samvinnu heilsugæslu og skóla og einnig í Þessalóníku í Grikklandi,“ segir hann.

„Það sem er ánægjulegt við rannsóknina í Svíþjóð er að heilsugæsla og skóli vinna saman. En þegar við framkvæmdum rannsóknina hér á landi fannst skólanum oft að svona rannsókn ætti að fara fram innan heilbrigðiskerfisins, en þar sem þessir nemendur uppfylltu ekki klínísk skilmerki fyrir þunglyndi en voru með einkenni þess var þetta ekki talið verkefni heilsugæslunnar.“

Eiríkur bendir á að þunglyndi sé algengt. „Það er þjóðhagslega hagkvæmt að reyna að byrgja brunninn,“ segir hann og bendir á að þetta verkefni falli vel að heimsmarkmiði Sameinuðu þjóðanna að fækka ótímabærum dauðsföllum vegna annarra en smitsjúkdóma um þriðjung fyrir árið 2030 með fyrirbyggjandi aðferðum og meðferð og stuðla að geðheilbrigði og vellíðan.

Forvörnum fórnað

Eiríkur lýsir því hvernig námskeiðið

hafi verið prufukeyrnt á Seltjarnarnesi og haldið þar, á Akureyri, í Reykjanesbæ, Hafnarfirði, einum skóla í Reykjavík, Garðabæ og í Mosfellsbæ þar sem það hafi í kjölfarið lifað lengst. Forvarnir sem þessar margborgi sig hins vegar.

„Mér finnst leitt að það skuli vera til gagnreynt verkefni eins og þetta sem ekki er nýtt hér á landi þrátt fyrir að það sé aðgengilegt og mikil vinna hafi verið lögð í að þróa það,“ segir Eiríkur. En hvað veldur?

„Forvarnir hafa kannski ekki átt upp á pallborðið í íslensku samfélagi þótt þær skipti máli. Þær eru oft það fyrsta sem menn spara við sig þegar kreppir að,“ segir hann. Þá sé skólakerfið mjög fálíðað af sálfræðingum sem geti boðið upp á þessi námskeið.

„Ég veit að þeir hafa mikið að gera við greiningar en minni tíma til að bjóða meðferð. Þegar þeir hafa greint vandann þurfa þeir að beina ungmennunum áfram en á BUGL og heilsugæslunni er ekki heldur nægur mannaflí til að sinna þessum einstaklingum,“ bendir Eiríkur á. Þar af leiðandi myndist stíflur. „Það er ákveðið misrétti og ekki viðunandi að fólk geti ekki leitað eftir sálfræðiþjónustu á sama hátt og annarri heilbrigðisþjónustu.“

Hann segir að forvarnir sem þessar hafi hins vegar sannað sig og létti á inn-



gripum heilbrigðiskerfisins. „Ætli flú-ornotkun hjá tannlæknum sé ekki besta dæmið um ríkulegan árangur. Svo má minnst á starf Hjartaverndar.“

Vilji allt sem þarf

Eiríkur segir laun fyrst og fremst þann kostnað sem verði við að halda námskeið sem þessi sem forði börnum frá geðlægdum. „En þá þarf það að vera vilji skólastjórnenda að nýta krafta skólasálfræðinga á þann hátt.“ Viljinn sé fyrst og fremst það sem þurfi. „Og skilningur á mikilvægi þess að grípa þurfi inn í atburðarásina.“

Eiríkur segir að hann voni að verkefnið, sem byggir á ævistarfi hans, fái í framtíðinni brautargengi, verði jafnvel rafrænt. „Ég held að framtíðin sé sú að reyna að höfða til ungmenna í gegnum spjald- og fartölvur.“

Eiríkur segir að hann hafi átt fundi með menntamálaráðherrum og heilbrigðisráðherrum um mikilvægi málefnisins. „Það er tilhneiging til að beina athyglinni að þeim sem eiga við vandamálin að stríða og reyna að hjálpa þeim en minni til að koma í veg fyrir að vandálin grafi um sig.“

En er virkilega hægt að beina fólki frá neikvæðum hugsunum? „Já, ég vil líkja

þessu við að læra að hjóla. Jafnvel þótt einstaklingur stigi ekki á hjólhest í 30 ár er lítið mál að hjóla. Þetta er ekki aðeins spurning um jákvæða hugsun heldur er annað tekið til sem lýtur að athygli, virkri hlustun og lausn vandamála,“ segir Eiríkur sem var í áratug formaður Félags um hugræna atferlismeðferð á upphafsárum þess.

Eiríkur Örn Arnarson sýndi fram á að hægt er að hjálpa ungmennum að snúa neikvæðum hugsunum í jákvæðar. Rannsókn hans var endurtekin í Portúgal með samþærilegum árangri og námskeið eru í gangi bæði í Svíþjóð og Grikklandi. Mynd/gag

Punglyndi meðal þungbærustu meina heimsins

„Við vorum 8 sálfræðingar á Landspítala þegar ég hóf störf en yfir 80 þegar ég lauk þeim,“ segir Eiríkur Örn Arnarson sálfræðingur sem varði meginþorra starfsævi sinnar á geðdeild Landspítala, kenndi við læknaeild, og stundar enn vísindarannsóknir. Hann hefur á starfsævi sinni beint rannsóknnum sínum að þunglyndi. Verkefnið Hugur og heilsa er einmitt afsprengi einnar slíkrar.

„Þunglyndi gerir vart við sig snemma á lífsleiðinni hjá mörgum og eftir að meiriháttar geðlægd hefur komið upp hefur hún tilhneigingu til að endurtaka sig síðar á lífsleiðinni,“ segir Eiríkur og því mikilvægt að koma í veg fyrir þær.

„Þunglyndi er svo algengt og hefur svo mikil áhrif á líf einstaklings og fjölskyldu hans, vini, atvinnurekendur og þjóðfélagið allt. Fyrir kófið var það spá Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar að þunglyndi muni valda næstmestri vanlíðan og óvinnufærni á heimsvísu árið 2030.“

Eiríkur útskrifaðist með doktorsgráðu frá læknaeild Manchester University árið 1979 og er prófessor emeritus frá árinu 2019. Hann segist að vissu leyti sakna þess að kenna. „Reyndar hef ég kennt einstaka námskeið eftir þetta,“ segir Eiríkur sem hóf kennslu í afbrigðasálfræði við Háskóla Íslands árið 1981 en varð dósent í læknaeild 1996 og síðar prófessor.

„Ég stunda enn kennslu, er með stofu í Skipholtinu og er þar einn dag í viku en er að miklu leyti hættur,“ segir hann og brosir enda verkefnið fjölmörg á borði hans.