

Inngangur

Íslensk þjóð er um þessar mundir að fara í gegnum víðtækari og hraðari breytingar á afkomu sinni, grunngildum og ímynd en nokkru sinni áður í sögu lýðveldisins. Þessar breytingar snerta alla gerð samfélagsins, einstaklinga, fjölskyldur, fyrirtæki og stofnanir, fjármálakerfi, efnahagslíf.

Staða þjóðarinnar í dag er ólík öðrum sviptingum sem yfir hafa dunið, oftast af völdum náttúruhamfara. Það er þekkt staðreynd að úrvinnsla áfalls verður flóknari þegar um er að ræða erfiðleika af mannavöldum, ekki síst ef enginn tekur á sig ábyrgð, sjálfsmynd og félagsstaða versna, áhrifaleysi á lausnir ríkir og enginn endir er fyrisjáanlegur á áföllum.

Hefðbundin áfallahjálpi er oftast bundin við fyrstu daga eftir áfall. Það sem vill gleymast er að síðbúin áhrif áfalla geta komið fram vikum og mánuðum seinna. Þegar hættan eða óvissan heldur áfram þá festumst við í hættuviðbragðinu, án þess að gera okkur grein fyrir því. Heilinn sendir stöðugt út skipanir um að verða á verði, í gegnum aukna framleiðslu á taugaboðefnum tengdum hættu og á streituhormónum og viðvarandi (krónískt) streituástand skapast.

Þetta gerist algerlega án viljastjórnunar.

Áhrif langvarandi streitu á heilsufar

Smám saman fara taugaboðefnin og streituhormónarnir að vinna gegn upphaflegu hlutverki sínu. Einbeiting og minni truflast, vart verður vaxandi þreytu og ýmis sállíkamleg einkenni geta myndast. Varnarþættir ónæmiskerfisins raskast, neikvæð áhrif verða á sykkurbúskap, stjórnun hjarta og blóðþrýstings og ýmsa bólgusjúkdóma.

Viðvarandi streita eykur mjög áhættu fyrir mörgum sjúkdómum, bæði vegna lífeðlisfræðilegra áhrifa á vefi og líffæraakerfi, og vegna hins andlega álags streitunnar á tilfinningalíf.

Hér má helst nefna: Hjartadrep, æðakölkun, heilablóðfall, sykursýki, verri blóðfitustjórnun, versnun giktsjúkdóma, öldrun heila, þunglyndi, kvíði, áfallastreituröskun, verri verkjastjórnun, starfskultun (burn-out).

Áhrif langvarandi streitu á félagslega hæfni og atferli

Í þessu samhengi er mikilvægt að minna á margfeldisáhrif í samspili viðvarandi streitu og sjúkdóma á félagslega hæfni eins og vinnugetu. Nýleg kanadísk rannsókn á líðan fólks á vinnustað sýnir fram á að allt að þriðjungur starfsmanna kvarti undan starfstengdri streitu á hverjum tíma, og hartnær 60% kvarta undan sjúkdómseinkennum, líkamlegum og/eða andlegum. Þegar saman fara vinnutengd streita og sjúkdómar *fjórfaaldast* líkur á veikindafjarvistum, auk þess sem þetta samspil hefur letjandi áhrif á vinnuanda og afköst þeirra sem ná að vera í vinnunni.

Algeng einkenni streitu á vinnustað: Vanlíðan, skert starfsgeta, skert einbeiting og minni, tómlæti, pirringur, bældreiði og kvíði, grafið er undan samstarfsmönnum og yfirmönnum, fólk forðast áhættur og ögranir, veikindafjarvistir eru tíðari.

Á Íslandi í dag er ekki venjulegt árferði. Einstaklingar og fjölskyldur búa við mikið afkomu-óöryggi, ógn um að missa vinnunna eða jafnvel atvinnuleysi. Verðlag fer hækkandi, laun lækka, áhyggjur af afkomu fyrirtækis eða stofnunar vaxa, efnahagslífið hefur hrunið og framtíðarsýn er ótrygg. Það sem kann að reynast hvað þungast að takast á við er sú staðreynd að leiðtogar og margar lykilstofnanir samfélagsins eru rúin trausti.

Streitustigið í samfélaginu fer vaxandi. Því má búast við því að hin skaðvænlegu áhrif aukist til muna þannig að áhrif á vinnugetu og starfsanda verði enn meiri en að ofan getur.

Streitan hefur áhrif á smæstu einingar samfélagsins, allt daglegt líf. Þær erfiðu tilfinningar og atferlisbreytingar, sem er lýst hér að ofan, koma líka fram innan fjölskyldna, vinahópa og annarra hópa í samfélaginu. Hætta skapast á að það losni um sameiginlegt gildismat og reglur samfélagsins með meiri lausung og óeiningu. Áhættuhegðun hvers konar getur aukist í þessum kringumstæðum og eins ofbeldi sem afleiðing af bældri reiði.

Í þessu eru börn og unglingar í sérstakri hættu. Þyngsl og spennan geta orðið ráðandi á heimili, foreldrar verða uppstökkir, rifrildi algengari, neysla áfengis og annarra vímuefna óhófleg og til skaða. Börn og unglingar verða þolendur með aukinni hættu á vanrækslu og ofbeldi, hvort sem það er andlegt, líkamlegt eða kynferðislegt.

Heilsufar og heilsugæsla

Ekki er enn að finna sterkar vísbendingar um að veruleg áhrif á heilsufar séu komin fram. Þó er vitað að heilbrigðisstarfsmenn sem vinna innan fyrirtækja og í skólakerfinu greina merki vaxandi vanlíðunar. Það er mikilvægt að fylgjast grannt með þessu, og ekki síst m.t.t. þeirra hópa sem kunna að vanrækja heilsufar sitt og leita ekki eftir heilbrigðisþjónustu vegna skertrar fjárhagsgetu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur þegar varað við þessu í tilkynningu frá 19. janúar á þessu ári.

Tillögur til forvarna og til eflingar þjónustu

Í upphafi er rétt að leggja áherslu á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsu. Eins ber að forðast að gera allan vanda sem tengist kreppunni að heilsufarslegum vandamálum.

Fyrir hverja:

- ✓ **Almenningur:** Fræðsla fyrir almenning um heilsufarstengd mál og lífsstíl. Tryggja þarf að allir hafa aðgang að fræðsluefni og geti nýtt sér það.
- ✓ **Heilsugæslan:** Markviss fræðsla fyrir starfsfólk í heilsugæslunni um áhrif langvarandi streitu á heilsufar og hegðun.
- ✓ **Aðrir lykilhópar:** Markviss fræðsla fyrir aðra lykilhópa, eins og starfsfólk í skólum, félagsþjónustu, presta, starfsfólk félagsmiðstöðva og meðal eldri borgara.
- ✓ **Áhættuhópar:** Skilgreina þarf sérstaka áhættuhópa eins og atvinnulausa, ungar fjölskyldur með börn, hópa í sérstökum fjárhagsvanda, langveika, öryrkja, innflytjendur. Fyrir þessa hópa þarf að sníða sértækt fræðsluefni.

Fræðsla um hvað?

Fyrir almenning, nokkur áhersluatriði:

- ✓ Talaðu við þína nánustu um stöðu mála – *raunsæi*.
- ✓ Búðu til jákvæð og raunsæ andsvör við neikvæðum hugsunum.
- ✓ Slökun, huglæg og/eða líkamleg, hjálpar mikið.
- ✓ Lestur, róandi tónlist, slökunaræfingar, yoga, bænir.
- ✓ Reglubundin hreyfing er lífsnauðsyn! Skokk, dans, líkamsrækt, hvað sem gefur þér útrás.
- ✓ Ræktaðu vini þína og kunninga; vertu sem mest innan um fólk.
- ✓ Fáðu ráð hjá fagfólki um það sem er að trufla þig.
- ✓ Mataræði, sérstaklega því sem viðkemur tengsla fæðu við spennu og kvíða, s.s. koffein og sveiflur í sykkubúskap. Minn þarf sérstaklega á mikilvægi reglubundinna máltíða.
- ✓ Samfelldur nætursvefn er mjög mikilvægur fyrir heilsuna, svo og reglubundin virkni
- ✓ Áfengi og önnur fíkniefni geta aukið ákvíða og vanlíðan

Fyrir heilsugæslu:

- ✓ Efla þekkingu starfsmanna heilsugæslunnar á streituvíðbrögðum og öðrum geðröskunum.
- ✓ Efla þekkingu starfsmanna heilsugæslunnar á geðheilbrigði og geðrækt.
- ✓ Efla þekkingu starfsfólks á einkennum ofbeldis í fjölskyldum og viðbrögðum við því.
- ✓ Efla þekkingu starfsfólks á einkennum áfengis- og fíkniefnaneyslu og viðbragða við þeim.
- ✓ Efla og styrkja mæðra- og ungbarnavernd m.t.t. kvíða og streitu hjá foreldrum.

- ✓ Efla starf skólahjúkrunarfræðinga og jafnvel fjölga þeim.
- ✓ Breikka framvarðasveit heilsugæslunnar: með því að auka aðgengi að hjúkrunarfræðingum, sjúkrabjálfurum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum og iðjubjálfum.
- ✓ Auka fjölbreytni í starfsnámi nemenda í heilbrigðisvísindum, eins og að gefa þeim kost á starfsnámi í heilsugæslu, hjá SÁÁ, á einkastofum og hjá sjálfboðahreyfingum eins og Rauða Krossinum.

Fyrir lykilhópa:

- ✓ Sama og fyrir lið 1-4 í heilsugæslu.

Fyrir áhættuhópa:

- ✓ Skilgreina þarf sérþarfir hvers hóps um sig og miðla upplýsingum til þeirra ásamt almennu fræðslunni.

Leiðir til fræðslu

Fræðsla þarf að ná til allra landsmanna sem og ýmissa smærri og stærri hópa. Því verður f.o.f. stuðst við, bæklinga, veggspjöld, áberandi auglýsingar, sérstakar vefsíður, netpóst, auglýsingar, Facebook, segulspjöld á ísskápa o.fl. o.fl. Þegar kemur að notkun netsins þá er mjög mikilvægt að semja við sem flesta um að fá að setja inn tengla á vefsíður þeirra, Vinnumálastofnun, verkalýðsfélög, stór fyrirtæki og smá, spítala, heilsugæslustöðvar, Biskupsstofu, ráðuneyti, fagfélög, önnur félagasamtök, alla skóla á Íslandi, foreldrafélög o.fl.

Þar sem margir aðilar eru að vinna að kynningamálum þarf að leitast við að samhæfa og straumlínulaga sem mest upplýsingamiðlun.

Mikilvægt er að virkja talsmenn helstu stofnana samfélagsins til að tala fyrir heilbrigði og hollum lífsháttum, s.s. forsætisráðherra og aðra í ríkisstjórn, biskup, borgar- og bæjarstjóra svo og „þekkt andlit“ í samfélaginu.

Lagt er til að fela heilsugæsluumdæmum að skipuleggja þetta verkefni innan hvers umdæmis í náinni samvinnu við lykilhópa í umdæminu eins og félagsþjónustu, leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, presta, tómstundaráð, lögreglu og aðra. Þar sem skörun kann að vera á starfsemi lykilhópa milli umdæma skulu stjórnendur viðkomandi starfsemi leysa þau mál í samvinnu við stjórn heilsugæslunnar.

Mikilvægt að bæði fagfólk og notendur komi að fræðslu.

Tryggja þarf:

- ✓ Að versnandi fjárhagur einstaklinga og fjölskyldna hindri ekki aðgengi þeirra að heilbrigðisþjónustu.
- ✓ Að heilsugæslan hafi frumkvæði að því að ná til þjónustupega í áhættuhópum.
- ✓ Að þjónustustig heilsugæslunnar verði ekki skorið niður.
- ✓ Að þar til bærir aðilar þurfa að fylgjast grannt með breytingum á aðsókn að heilbrigðisþjónustu og, verði þörf á, gera heilbrigðisyfirvöldum viðvart með tillögum til úrbóta. Á sama hátt þarf að fylgjast með tíðni veikindafjarvista frá vinnu.
- ✓ Að starfsfólk heilsugæslunnar og annars staðar í framlínu þjónustu á heilbrigðis- og félagsmálasviði fái aukinn faglegan og persónulegan stuðning til að geta sinnt auknu álagi og flóknari verkefnum, eins og eru að skapast af efnahagsástandinu.
- ✓ Að sparnaðaraðgerðir á einum stað í heilbrigðiskerfis leiði ekki til aukins kostnaðar annars staðar, eða til þess að notendur geti ekki nýtt sér nauðsynlega þjónustu.
- ✓ Leggja þarf áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir þar sem skarast félagslegir og heilsufarslegir þættir, t.d. með ókeypis skólamáltíðum, aukningu hreyfitíma í skólum, niðurgreiðslu á heilsurækt og að nýta atvinnuleysisbætur í ný störf, svo eitthvað sé nefnt.

- ✓ Að lokum þarf að vinna að enn frekari skilvirkni í allri heilbrigðisþjónustu til að tryggja sem besta nýtingu mannafla og fjármuna.
- ✓ Framkvæma könnun á heilsu og líðan Íslendinga fyrir árið 2009 til samanburðar við sömu könnun Lýðheilsustöðvar frá 2007.