

Í tillögu þingsáætlunar um stefnu í geðheilbrigðismálum til ársins 2030 segir:

„ 1. Geðrækt, forvarnir og snemmbær úrræði verði grundvöllur geðheilbrigðis einstaklinga.

Áherslur til ársins 2030 verði eftirfarandi:

a. Innleiðingu verði lokið á þeim grundvallarþáttum aðgerðaáætlunar um geðræktarstarf, forvarnir og stuðning við börn og ungmenni í leik-, grunn- og framhaldsskólum sem flokkast undir heilbrigðisþjónustu.“

Í því samhengi er vert að vekja athygli Velferðarnefndar Alþingis á forvarnarverkefni, sem gagnreynt hefur verið hér á landi og nefnist Hugur og Heilsa. Eftirfarandi er stutt lýsing á verkefninu og greint frá helstu niðurstöðum rannsókna á árangri þess.

Betra er heilt en vel gróið. Svo hljóðar orðskviðan og undirstrikar mikilvægi forvarna. Meiri háttar geðlægd (major depressive disorder) og óyndi (dysthymia) hefst oftast seint á unglingsaldri. Rannsóknir hafa leitt í ljós að allt að fjórðungur ungmenna eigi við alvarlegt þunglyndi eða óyndi að stríða áður en framhaldskóla sleppir. Ungmenni sem finna fyrir einkennum geðlægðar eiga frekar á hættu en aðrir að fá aftur lotur geðlægðar síðar á lífsleiðinni. Forvarnarverkefnið byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar og ætlað að koma í veg fyrir alvarlega geðlægd hjá ungmennum, sem ekki hafa greinst með hana vegna þess að mikilvægt er að koma í veg fyrir þróun fyrstu lotu geðlægðar. Rannsakaður var árangur námskeiðs í níunda bekk grunnskóla í sex sveitarfélögum. Þátttakendur voru við upphaf rannsóknar með einkennum alvarlegrar geðlægðar og þess vegna taldir eiga á hættu að greinast með alvarlega geðlægd eða óyndi þótt þeir hefðu ekki þegar greinst með umræddar geðraskanir. Greiningarviðtöl og sjálfsmat fór fram fyrir og eftir námskeið og var árangur metinn við hálf og eins árs eftirfylgd. Þátttakendum var skipt með slembivali í námskeiðs- og viðmiðunarhópa. Niðurstöður leiddu í ljós að þátttaka í námskeiðinu dragi úr einkennum alvarlegrar geðlægðar og sporni við þróun hennar. Tölfræðilegar niðurstöður á árangri að lokinni 12 mánaða eftirfylgd benti til þess að áfram væri marktækur munur á hópum og voru fimmfalt meiri líkur á því að viðmiðunarhópur hefði greinst með meiri háttar geðlægðarlotu en hinir sem sátu námskeið. Verkefnið hefur verið gagnreynt hér á landi og rannsókn endurtekin í ólíku menningarsamfélagi í Portúgal með áþekktum árangri og hér á landi. Verið er að rannsaka árangri þess í Gautaborg í samvinnu heilsugæslu og grunnskóla. Auk þess að verið að rannsaka árangur verkefnisins á Grikklandi. Þegar hafa birst greinar um ýmsa þætti verkefnisins í gagnrýndum tímaritum utan lands og utan auk bókarkafla. Niðurstöður benda til að forvarnarnámskeiðið geti komið í veg fyrir þróun alvarlegrar geðlægðar eða óyndis hjá ungmennum með forstigseinkennum alvarlegrar geðlægðar.

Tilgangur verkefnis er að seinka eða koma í veg fyrir fyrstu lotu geðlægðar meðal ungmenna með mörg einkenni geðlægðar. Mikilvægi þess að birgja brunninn í heilbrigðisstarfi er óumdeilt, en vert að hafa í huga að brot af fjármagni til heilbrigðismála á Íslandi er varið til þessa málaflokks.

Virðingarfyllt,

Dr. Eiríkur Örn Arnarson, sérfræðingur í klínískri sálfræði
Prófessor emeritus,
Læknadeild, Heilbrigðisvísindasviði
Læknagarði, Vatnsmýrarvegi 16
Háskóla Íslands
101 Reykjavík