

Rannsakar afleiðingar áfalla

**Hávar
Sigurjónsson**

Berglind Guðmundsdóttir sálfræðingur var útnefnd Ungur vísindamaður ársins á árlegri vísindamessu Landspítalans Vísindi á vordögum nú í byrjun maí.

Berglind stundaði doktorsnám í klínískri sálfræði við ríkisháskólann í Buffalo í New York og starfar á geðsviði Landspítala. Doktorsverkefni hennar snerist um tengsl varnarviðbragða og áfallastreituröskunar en rannsóknir hennar hér heima hafa beinst í svipaða átt; hún framkvæmdi stóra rannsókn á afleiðingum jarðskjálftans á Suðurlandi 29. maí 2008. Það er einmitt fyrir rannsóknir sínar á áföllum og afleiðingum þeirra sem henni hlotnaðist heiðurinn á dögum.

„Við erum óneitanlega komin mun styttra á rannsóknnum á þessu efni hér heima á Íslandi. Frá því ég kom heim hefur talsverður tími farið í að þýða og staðfæra mælitæki sem nauðsynleg eru við rannsóknirnar. Það skiptir miklu að hafa vandaðar þýðingar á spurningalistum í upphafi en þetta er auðvitað vinna sem nýtist síðan áfram við rannsóknir síðar,“ segir Berglind.

Hún segir að með jarðskjálftanum í maí 2008 hafi skapast einstakt tækifæri til að fylgjast með fólki og langtímaáhrifum skjálftans. „Ég var kölluð til að hanna og vinna þessa rannsókn af

landlækni og samráðshópi um áfallahjálp. Mitt svið er í rauninni afleiðingar áfalla og bataferlið; hér eru fáar rannsóknir til enn sem komið er og mörgum grunnspurningum er því ósvarað. eru afleiðingar áfalla þær sömu hér og annars staðar? Er tíðnin svipuð eða skerur við okkur úr öðrum þjóðum að einhverju leyti? Við erum að vinna okkur fram til þess að standa jafnfætis öðrum í þekkingu en jafnframt bæta við þekkingu á þessu sviði sem nýtist erlendis.“

Hún segir enn of snemmt að svara þessum spurningum en fyrstu niðurstöður rannsóknar á afleiðingum skjálftans 2008 bendi til þess að stærri hluti þeirra sem upplifa vandamál eftir skjálftann nái sér eins og gert var ráð fyrir miðað við erlendar rannsóknir. „Við þurfum að skoða betur áhrif bankahrunsins haustið 2008 á þá sem upplifa áfallastreitueinkenni en hugsanlegt er að það setji nokkurt strik í reikninginn og raski hefðbundnu bataferli.“

Þekkingunni fleygir fram

Berglind segist mjög bjartsýn fyrir hönd sérgreinar sinnar og segir mikinn skilning á mikilvægi sérhæfðrar úrvinnslu í kjölfar áfalla og hamfara. „Það er mikilvægt að muna að flestir ná sér af



Berglind Guðmundsdóttir
sálfræðingur.

áfallastreituröskun. Hins vegar er þörf fyrir fleiri sérfræðinga á þessu sviði sem hjálpa fólki í gegnum bataferlið. Það er mikill og vaxandi áhugi á þessu efni. Til dæmis eru nú mörg spennandi rannsóknarverkefni í gangi hjá nemum sem ég handleiði við Háskóla Íslands.“

Áð sögn Berglindar getur áfallastreituröskun verið langtímaástand sem elur af sér vanlíðan með tilheyrandi einkennum. „Eftir því sem lengri tími líður án þess að aðstoð fáiast til að vinna úr áfallinu er aukin hætta á að einstaklingurinn hætti smám saman að gera sér grein fyrir tengingunni. Orsökina er því oft gleymd en einkennin hafa stöðug áhrif á lífsgæði viðkomandi. Mikilvægt getur því verið að grafast fyrir um orsökina til að komast að rót vandans í stað þess að meðhöndla eingöngu einkennin. Algengt er að þolendur áfalla fái meðferð við sýnilegum einkennum eins og þunglyndi, kvíða, svefnleysi, magaverkjum án þess að unnið sé með rót vandans, áfallið sjálft. Þarna geta sálfræði og læknisfræði unnið saman og gera það vissulega. Við eigum reyndar talsvert í land með að geta veitt öllum sem þurfa sérhæfða áfallameðferð en engu að síður höfum við tekið stórt stökk fram á við undanfarin þrjú til fjögur ár. Það er mikill áhugi fyrir efninu og við höfum fengið hingað góða erlenda fyrirlesara. Margir hafa tekið þátt í námskeiðahaldi og aflað sér aukinnar þekkingar um efnið. Í haust verður námskeið um meðferð við áfallastreituröskun meðal barna og unglunga í samstarfi við

Endurmenntunarstofnun Háskóla Íslands og félag um hugræna atferlismeðferð. Það er alveg óhætt að segja að ýmislegt sé í gangi.“

Mjög gagnleg viðurkenning

Hluti af starfi Berglindar er að taka þátt í starfi samráðshóps um áfallahjálpar hjá Almannavörnum sem einn af fulltrúum Landspítala. „Ef við lítum til dæmis á það sem er að gerast núna vegna gossins í Eyjafjallajökli og áfallanna sem dunið hafa á íbúum svæðisins sem verst er leikið af öskufallinu þá er stjórn þeirra mála í höndum heimamanna. Samráðshópur áfallahjálpar er hins vegar heimamönnum til stuðnings og þeir leita til okkar eftir ráðgjöf og aðstoð. Þetta samstarf hefur verið til mikillar fyrirmyndar og gefist mjög vel.“

Framtíðardraumurinn er að gera stóra faraldsfræðilega áfallarannsókn hér á landi og vonandi gefst tækifæri til þess. „Að vera útnefnd Ungur vísindamaður ársins af Landspítalanum er mikill heiður sem vonandi hjálpar til þegar sótt er um rannsóknarstyrki. Svona viðurkenning er mikil hvatning til áframhaldandi rannsóknavinnu. Mér finnst einnig mikilvægt að önnur grein en læknisfræði sé viðurkennd svona en Vísindaráð spítalans hefur fullan skilning á mikilvægi rannsókna á öllum sviðum heilbrigðisvísinda. Það er mjög mikilvægt fyrir okkur sálfræðingana sem margir eru mjög virkir í rannsóknum á spítalanum.“