

Geðheilsa ungs fólks

Á æviskeiði ungdómsáranna er grunnurinn lagður að framtíðinni. Þetta er mikilvægur tími þar sem fyrstu skrefin eru stigin inn í fullorðinsárin og hornsteinn lagður að sjálfstæðu lífi. Líkamleg heilsa er með besta móti en á sama tíma er sjúkdómsbyrði vegna geðsjúkdóma hvað mest. Þrír fjórðu alvarlegra geðsjúkdóma byrja fyrir 24 ára aldur.¹ Sjúkdómar eins og geðklofi, geðhvörf, kvíðasjúkdómar, vímuefnavandi og átraskanir. Oft og tíðum er um að ræða erfiða blöndu af fleiri en einum sjúkdómi.

Vísbendingar eru um að geðheilsu ungs fólks á Íslandi fari hrakandi, með vaxandi einkennum þunglyndis og kvíða.² Þetta er mikið áhyggjuefni fyrir okkur öll. Margt getur spilað inn í þessa mynd. Rannsóknir sýna að svefntími unglinga er styttri en áður.³ Áskoranir ungs fólks hafa breyst mikið á síðustu árum, meðal annars með byltingu í samfélagsmiðlum og auknu álagi í skóla með styttingu framhaldsnáms. Vandamálið er að geðrænn vandi á þessu mikilvæga æviskeiði getur haft alvarlegar afleiðingar og varpað skugga langt inn í framtíð einstaklingsins og þeirra sem næst standa. Það er staðreynd að það að glíma við geðrænan vanda milli 18-25 ára aldurs tengist minni atvinnuþátttöku, lægri tekjum og verri félagslegri stöðu um þritugt.⁴

Fátt er mikilvægara fyrir samfélag okkar en að efla geðheilsu okkar unga fólks. En einmitt þar sem heilbrigðiskerfið ætti að vera sterkast eru veikleikar. Þessir veikleikar kerfisins valda því að oft og tíðum gengur illa að mæta nægjanlega vel þörfum ungs fólks og þeirra nánustu.

Það má segja að ef til vill sé heilbrigðiskerfið okkar byggt á grunnkerfi vefrænna sjúkdóma. Aðalþunginn er á sjúkdómsbyrðina seinni hluta ævinnar. Of lítil áhersla er því lögð á heilsu ungs fólks því sjúkdómsbyrði þeirra er almennt lítil miðað við eldri hópinn þegar einblínt er á líkamlega heilsu. Hér gleymist geðheilsan. Frekari kerfisvandi er síðan innan sjálfrar geðheilbrigðisþjónustunnar. Á miðjum ungdómsárunum, við 18 ára aldur, eru skörp skil milli þjónustu við börn og unglinga annars vegar og fullorðna hins vegar. Flæðið yfir í fullorðinshluta geðheilbrigðiskerfisins gengur því miður oft treglega. Til að auka vandann enn frekar leitar ungt fólk sér síður aðstoðar vegna geðræns vanda og dettur frekar úr meðferð.⁵

Með öflugum forvörnum og viðeigandi úrræðum má bæta geðheilsu okkar unga fólks. Við þekkjum vel helstu áhættuþætti geðræns vanda, svo sem misnotkun og vanrækslu í æsku, áföll, fátækt, félagslega einangrun, erfiðleika í skóla, fíknivanda, mismunun og atvinnuleysi. Við þurfum íhlutanir sem miða að því að draga úr áhrifum þessara þátta, eins og fjallað er um í ársгамalli skýrslu starfshóps um aðgerðir til að fækka sjálfsvígum á Íslandi.⁶ Þar er meðal

annars bent á mikilvæga þætti eins og að efla uppvaxtarskilyrði barna, forvarnir og geðrækt í skólastarfi og á vinnustöðum og heilsueflandi samfélög. Í skýrslunni er einnig lögð áhersla á að efla úrræði í nærumhverfi, meðal annars með lágþröskuldaþjónustu.

Meðferðarúrræði sem í boði eru fyrir ungt fólk þurfa að vera sniðin að þörfum þess. Ungt fólk vill gott aðgengi að aðstoð þegar það þarf á henni að halda og samfelli í meðferð. Öruggt og jafnframt vinalegt en sveigjanlegt umhverfi þar sem meðferð byggist á samvinnu og virðingu.

En sem betur fer eru samfélagið og ráðamenn að hlusta. Margt gott er að gerast. Umræðan um geðrænan vanda er opnari og það hefur dregið úr forðómum. Byggt hefur verið upp öflug þjónusta við ungt fólk með geðrofssjúkdóma á Laugarásnum á geðsviði Landspítala. Fyrirhugað er að efla þjónustu við ungmenni með alvarlegan neysluvanda með aðkomu margra aðila, meðal annars Landspítala. Verið er að fjölga sálfræðingum á heilsugæslustöðvum og til stendur að auka þá þjónustu í framhaldsskólum. Með vorinu opnar Bergið Headspace á Suðurgötu í miðbæ Reykjavíkur. Þetta er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk að ástralskri fyrirmynd. Hér er að koma inn öflug starfsemi sem reynir að mæta þeirri þörf sem opinbera kerfið hefur ekki ráðið nógu vel við hingað til. Þessi starfsemi nýtur stuðnings ráðamanna og einkennist af samvinnu og von um að ná fyrir til unga fólksins og styðja það við að leysa úr sínum vanda. Þannig er leitast við að fyrirbyggja alvarleg veikindi síðar.

Góð geðheilsa á unglingsárunum leggur grunninn að heilbrigði í framtíðinni. Fyrst og fremst fyrir einstaklinginn og umhverfi hans, en ekki síður fyrir allt samfélagið. Það er því til mikils að vinna að fjárfesta í geðheilsu okkar unga fólks. Krafturinn og stuðningurinn sem einkennir þessi mál í samfélaginu þessa dagana er fagnaðarefni og gefur von til framtíðar.

Heimildir

1. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry* 2005; 62: 593-602.
2. Ungt fólk 2018. Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík. Rannsóknir og greining 2018.
3. Twenge JM, Krizan Z, Hisler G. Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009-2015 and association with new media screen time. *Sleep Med* 2017; 39: 47-53.
4. Gibb SJ, Fergusson DM, Horwood LJ. Burden of psychiatric disorder in young adulthood and life outcomes at age 30. *Br J Psychiatry* 2010; 197: 122-7.
5. Gulliver A, Griffiths MK, Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry* 2010; 10: 113.
6. Daniélsdóttir S. Aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi. Niðurstöður starfshóps, apríl 2018.



Nanna Briem

yfirlæknir á geðsviði
Landspítala

nannabri@landspitali.is

Youth mental health

Nanna Briem, MD consultant psychiatrist, Department of Psychiatry, Landspítali University Hospital

doi.org/10.17992/ibj.2019.05.229