

Hvað get ég gert ef mér líður illa?

Fræðsla fyrir 10.bekk grunnskóla um helstu einkenni geðraskana og leiðir að lausnum

Antonía María Gestsdóttir, lögupjálfi og Meistararanemi í Lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands

Samstarfsaðilar

- ▶ Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, yfirlæknir göngudeildar BUGL,
- ▶ Ragnhildur Guðmundsdóttir, rannsóknarsérfræðingur og doktorsnemi í Lýðheilsuvísindum HÍ,
- ▶ Salbjörg Bjarnadóttir, verkefnisstjóri gæða og lýðheilsusviðs Landlæknisembættis,
- ▶ Sveinbjörn Björnsson, verkefnisstjóri fræðslumála Lýðheilsustöð.

Samstarfsfólk í fræðslunni: aðilar Geðfræðslu Hugarafis

Forvarnarprógramm

- ▶ Fyrir starfsfólk grunnskóla (unglingadeild)
- ▶ Fyrir nemendur í 10.bekk
- ▶ Meginmarkmið:
 - ▶ – ↑ þekkingu
 - ▶ – ↓ fordómum
 - ▶ – ↑ úrræði
 - ▶ – ↑ leiðir að lausnum



Geðheilsuvandi unglunga

- ▶ 1 af hverjum 5 upplifa einkenni tilfinningalegrar röskunar (WHO, 2005)
- ▶ 50% nemenda eiga í erfiðleikum með nám, hegðun eða tilfinningar (Adelman og Taylor, 2006).

Fræðslan



- ▶ 90 mínútur
 - ▶ Lífsleiknitími
 - ▶ Fagaðili
 - ▶ Notendur geðheilbrigðisþjónustu
-
- ▶ Tilfinningaleg vanlíðan
 - ▶ Hvert er hægt að leita (úrræði)
 - ▶ Hvað er hægt að gera til að láta sér líða betur?
 - ▶ Fordómar

Líðan

► Depurð



► Reiði



► Stress



Depurð-einkenni

- ▶ Leiði
- ▶ Áhuga- og ánægjuleysi
- ▶ Þreyta
- ▶ Svefn
- ▶ Matarlyst
- ▶ Óraunhæf sektarkennd
- ▶ Einbeitingarerfiðleikar



Úrræði – hvert er hægt að leita?

- ▶ Vinir
- ▶ Foreldrar
- ▶ Innan skólans
- ▶ Utan skólans

- ▶ www.umhuga.is
- ▶ www.ummig.is
- ▶ www.redcross.is
- ▶ 1717

Reiði–hvert get ég leitað?

- ▶ Talað við foreldra eða einhvern fullorðinn
- ▶ Talað við vini
- ▶ Talað við aðila innan skólans
- ▶ Heilsugæslan
- ▶ Hjálparsími Rauða krossins 1717
- ▶ Vefsíður (www.ummig.is, www.umhuga.is, www.redcross.is)



Leiðir að lausnum–almennt

- ▶ Tala við traustverðan einstakling
- ▶ Hreyfing
- ▶ Samvera við aðra
- ▶ Sköpun
- ▶ Holt mataræði
- ▶ Fá útrás

Stress–hvað er hægt að gera?

- ▶ Lærðu að segja NEI
- ▶ Vertu raunsær
- ▶ Fáðu nægan svefn
- ▶ Lærðu að slaka á
- ▶ Farðu vel með líkamann
- ▶ Hugsaðu jákvætt

Geðfræðsla Hugarafls

- ▶ Saga hvers og eins
- ▶ Einkenni sjúkdóms
- ▶ “Baráttan” við sjúkdóminn
- ▶ Staðan í dag
- ▶ Leiðir að lausnum
- ▶ Umræður

Fordómar



Markmið rannsóknar

- ▶ Meta í upphafi:
 - ▶ (1) þekkingu á geðrænum vanda,
 - ▶ (2) viðhorfum,
 - ▶ (3) úrræðum
 - ▶ (4) leiðum að lausnum
- ▶ Meta hvort þátttaka í fræðslunni hafi áhrif á þessa sömu þætti.

Úrtak

- ▶ 111 nemendur í 10.bekk
- ▶ 2 grunnskólar:
 - stærri skóli miðsvæðis
 - minni skóli í úthverfi
- ▶ Fræðsluhópar og samanburðarhópar
- ▶ Spurningarlistar lagðir fyrir fyrir og eftir fræðslu
- ▶ Öll viðeigandi samþykki og leyfi fengin

Niðurstöður úr rannsókni

- ▶ Fræðslan bar árangur!
- ▶ Fræðsluhóparnir breyttust marktækt eftir fræðslu en samanburðarhóparnir ekki.
- ▶ Stærri skólinn sýndi marktækar breytingar á þekkingu, úrræðum, leiðum að lausnum
- ▶ Minni skólinn sýndi marktækar breytingar á þekkingu og viðhorfum

Takk fyrir