

Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu: Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is

Hjálparsími Rauða krossins, 1717: Númerið er gjaldfrjálst og er opið allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasiða Rauða krossins er www.redcross.is.

Gagnlegir vefir:

www.doktor.is
www.landspitali.is
www.logreglan.is

Heimildir:

Newcastle, N. "Tyneside and Northumberland Mental Health NHS Trust."
Suicide risk: A Guide for Primary Care and Mental Health Staff (2001).



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Kvíði

Kvíði er tilfinningin sem við finnum fyrir þegar líkami okkar bregst við hættulegum eða ógnvekjandi aðstæðum. Þetta hefur verið nefnt flótt- og árásarviðbragð. Tilgangur þessara líkamlegu einkenna við kvíða er að undirbúa líkamann fyrir að takast á við yfirvofandi ógn eða hættu. Þetta þýðir að líkami okkar er að undirbúa viðbrögð sín til að annað hvort verjast hættum eða taka á flótt eins hratt og hægt er.

Til að skilja hvað er að gerast í líkama þínum, ímyndaðu þér þá að það sé verið að ráðast á þig. Um leið og þú verður var/vör við ógn eða hættu þá spennast vöðvarnir og búa sig undir það að bregðast við. Hjartað slær hraðar til að blóðið berist til vöðva og heila, þar sem þörfin er mest. Þú andar hraðar til að sjá líkamanum fyrir súrefni sem eykur svo orku. Þú svitnar til að koma í veg fyrir ofhitnun. Þú þornar í munni og þú gætir fengið hnút í magann. Þegar þú áttar þig á að "árásarmaðurinn" er í raun vinur, þá fer þessi tilfinning en þú gætir verið óstöðug(ur) á fótum og veikburða eftir þessa upplifun.

Flótt- og árásarviðbragð er eðlislægt viðbragð við skynjaðri ógn sem hefur líklegast fylgt okkur frá fyrstu tíð, frá hellisbúum og er í dag til staðar hjá dýrum sem hluti af þeirra eðlisávisun til að lifa af. Sem betur fer er það þannig í dag að við mannfólkið erum ekki oft í slíkum aðstæðum upp á líf og dauða, en því miður er mörg streitan í okkar daglega lífi þess eðlis að við getum ekki annað hvort varist eða flúið frá, þannig að líkamseinkennin eru ekki að hjálpa í þess háttar aðstæðum. Í raun og veru geta þessi líkamseinkenni valdið okkur aukinni vanlíðan, sérstaklega ef við skiljum ekki tilganginn með þeim.

Hvað veldur kvíða?

Það geta verið margar ástæður fyrir því að sumir verða kvíðnir: Sumir geta verið kvíðnir að eðlisfari og hafa lært að hafa áhyggjur. Aðrir geta hafa lent í og þurft að takast á við erfiða atburði eins og t.d. dauðsfall, atvinnumissi eða skilnað. Enn aðrir geta verið undir álagi í námi, vinnu eða heima fyrir, t.d. vegna erfiðleika í fjölskyldunni eða fjárhagsörðugleika.

Hvað viðheldur kvíða?

Stundum getur kvíði viðhaldist og orðið að lífstíðarvanda. Það geta verið nokkrar ástæður fyrir því:

1. Ef einhver er kvíðinn í grunninn og alltaf með áhyggjur, þá hefur sá væntanlega tilhneigingu til að vera kvíðinn.
2. Stundum er fólk í stöðugri streitu í langan tíma, jafnvel í nokkur ár sem getur orðið til þess að þeir þrói með sér þann eiginleika að vera kvíðnir. Námi er dæmi um slíkan álagstíma.
3. Vítahringur kvíðans – Þar sem líkamseinkenni kvíða geta verið ógnvekjandi, óvenjuleg og óþægileg, þá bregðast einstaklingar oft við á þann hátt að halda að eitthvað sé að þeim líkamlega, eða að eitthvað raunverulega hræðilegt sé að fara að gerast. Þetta leiðir svo til aukinna kvíðaeinkenna og þar með myndast vítahringur.

Þegar vítahringur hefur myndast ásamt töluvert af kvíðahugsunum sem svo auka kvíðaeinkennin, þá er forðun oft sú hegðun sem verður fyrir valinu til að takast á við kvíðann. Það er eðlilegt að forðast það sem er hættulegt en það sem kvíðnir einstaklingar forðast í kvíða sínum eru yfirleitt ekki raunverulega hættulegir hlutir heldur aðstæður eins og mannmergð í búðum, Kringluna, fjölfarin torg, veitingastaði, að tala við aðra o.s.frv. Þessar aðstæður eru ekki bara hættulausar heldur einnig frekar mikilvægar. Það að forðast þessar aðstæður getur verið mjög óhentugt og

gert manni lífið erfitt. Þess háttar forðun getur einnig haft áhrif á sjálfstraustið sem hefur áhrif á hversu vel þér líður með sjálfa(n) þig – annar vítahringur!

Frekari aðstoð:

Ef þú heldur að þú kunnir að vera kvíðin(n) þá er best að ræða fyrst við heimilislækninn þinn. Heimilislæknar hafa upplýsingar um alla staðbundna þjónustu sem gæti reynst þér hjálpleg.

Sálfræðileg þjónusta fyrir nemendur Háskóla Íslands:

Katrín Sverrisdóttir er sálfræðingur við NSHÍ. Katrín sinnir meðal annars sálfræðilegri greiningu, ráðgjöf og stuðningi við háskólastúdenta í einstaklingsviðtölum og með hópráðgjöf. Bóka þarf viðtöl fyrirfram á skrifstofu NSHÍ eða í síma 525-4315.

Upplýsingar um námskeið og auk þess hagnýtt efni um geðheilbrigði og geðrækt er að finna á Geðspekivef Háskóla Íslands (ged.hi.is).

Háskólastúdentum stendur auk þess til boða að nýta sér sálfræðiþjónustu cand.psych.nema.is í sálfræðideild háskólans. Þjónusta cand.psych.nema.is er veitt undir faglegri handleiðslu löggiltra sálfræðinga. Ítarlegar upplýsingar um þjónustuna er að finna á vef sálfræðideildar.

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs: Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.

Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu: Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar