

Endurhæfing

Hjálp til að verða sjálfbjarga

Grein eftir Ingólf S. Sveinsson

Eitt sinn gerðist það að veturgömum kind lenti í sjálfheldu. Það var snemma vors og gróðurlítið. Kindin hafði vegna svengdar og reynsluleysis látið freistast af safaríku grasi í klettum sem vissu út að hafi. Um mitt sumar tókst að ná henni. Hún var horuð, farin að éta af sér ullina og búin að éta allan jarðveg af klettasýllunni. Hún var nokkurn veginn búin með allan varaförða og öll varnarkerfi líkama síns.

Það blasti við að kindin þurfti endurhæfingu. Hún þurfti leiðréttingu á skortsástandi sínu. Auk þess að vera mögur var hún máttfarin af hreyfingarleysi. Hún var svo máttlítil að aumasta tófa hefði getað unnið henni mein. Þegar hún var tekin heim á tún var hún dauðhrædd við hundana. Hver vanmáttug skepna er óhjákvæmilega kvíðin.

Kindin sá um endurhæfingu sína sjálf að mestu leyti. Hún var höfð efst á túninu þar sem grasið líktist því sem var í úthaganam. Þar var vatn og það eina sem þurfti að annast fyrstu dagana var að hún hefði öryggi fyrir hundunum. Þó kom þar að hún hafði nógan styrk til að stugga þeim í burtu sjálf með því að mynda sig til að stanga þá. Eftir sex vikna tíma á túninu var þessi unga kind orðin betur nærð, frísk og fær um að taka ábyrgð á sér sjálf. Henni var sleppt í úthagann. Hún kom að um haustið, fullfrísk í eðlilegum holdum.

Þessi saga er sögð til að leggja áherslu á hvað endurhæfing snýst um: *Að hjálpa lifandi veru að endurheimta hæfni sína og verða sjálfbjarga.*

Þú hittir manneskju í vandræðum. Hún er langþreytt og hrakin af langvarandi svefnskorti sem upphaflega stafaði af tímabundnum truflunum, en er nú kominn í sjálfvirkan vítahring. Hún er orðin sannkallað fórnarlamb aðstæðna. Langvarandi þreyta þýðir óhjákvæmilega að hún býr við mikla streitu. Sú krafa eða nauðsyn að halda áfram þrátt fyrir þreytu þýðir: Streita – hækkuð spennan. Þetta eru hin sjálfvirku bjargráð lifandi veru í hrakningum af hvaða tagi sem þeir hrakningar eru.

Í streituástandi er spennan þreytunnar bæði í líkamanum og sálinni, svo að talað sé hið hefðbundna mál sem gerir ráð fyrir tvískiptingu mannsins í líkama og sál. Vöðvaspennan, vöðvaverkir, meltingartrufl-

Í streituástandi er spennan þreytunnar bæði í líkamanum og sálinni, svo að talað sé hið hefðbundna mál sem gerir ráð fyrir tvískiptingu mannsins í líkama og sál.

anir, kvíði, hryggð, hugsanlega reiði (ef einhver orka er eftir sem efni í reiði) – allt þetta samanlagt veldur því að svefninn er hættur að koma nema stuttar stundir í senn. Sársauki af því einu að bylta sér í djúpum svefni þegar svefn gefst, sársaukinn af því að hreyfa auma vöðva, vekur auðveldlega. Draumar verða martraðir þegar hormónaframleiðsla líkamans miðast við neyðarástand hinnar örþreyttu lífveru. Slíkir draumar, kallaðir martraðir, vekja einnig.

Það blasir við að náttúrufræðilega séð er hér skortsástand á ferð, hvíldarskortur, öðru nafni þreyta. Það kreppuástand er læst í vítahring síþreytu. Hvíld er hvergi að fá að óbreyttu í nægilegum mæli til að leiðrétta ástandið. Meðan sú leiðrétting fæst ekki er ekki von um bata.

Þótt þessi mynd virðist skýr truflast hún gjarnan af ýmsum sjónhverfingum. Einkenni mikillar streitu eru einkenni um margvíslega truflun á starfsemi líkama og tilfinninga. Hugmyndir um sjúkdóma komast því á kreik. Aðferðafræði læknisfræðinnar (kölluð á fagmáli hið meðísinska módel) nýtur sín ekki vel nema sjúkdómur



sé til staðar. Góðir sjúkdómar þurfa að hafa ákveðin einkenni, helst þekkta orsök, ákveðinn sjúkdómshring og hverjum sjúkdómi fylgir viðeigandi meðferð sem vel menntaðir lækningar telja sig eiga að þekkja. Þreytu þekkja þeir hinsvegar ekki.

Þegar margvíslegar heilsufarstruflanir eru til staðar verður tilhneiging til að búa til sjúkdómshringi úr þeim einkennum sem eru mest áberandi og reyna þannig að festa hendur á einhverju verkefni.

Þreyta, kvíði og vonleysi sem safnast saman á löngum tíma, gerjast yfirleitt í ástand dapurleika og hjálparleysis sem stundum er kallað þunglyndi. Saga viðkomandi manneskju geymdi auk þessa endurtekna atburði sorgar sem ekki hafði fengið eðlilega útrás í gráti. Þá sagði sagan að hvenær sem viðkomandi manneskja hafði lent í aðstæðum sem aðrir hefðu varið sig fyrir með reiði þá var slík tjáning henni óleyfileg, ef til vill vegna mótunar í uppeldi.

Hvað gerist þegar tár fá ekki eðlilega útrás, þegar ekki má gráta vegna aðstöðu eða afstöðu þess sem í hlut á? Hvað gerist þegar reiði er óleyfileg? Mannkynssagan segir hvernig uppreisnir hafa verið bældar niður alla tíð. Sá sem þekkir það hættir ógjarnan á að tjá reiði sína hversu réttlát sem hún kann að virðast.

En hvernig líður þeim og hvernig farnast þeim sem þarf að kyngja tilfinningum sem náttúrulega er ætlað að fá einhvers konar útrás? Það mætti snúa út úr málinu með því að spyrja: Hvernig líður þeim sem er sjóveigur og má ekki kasta upp vegna þess að hann er í viðhafnarsetustofu skipsins? Dæmisögur greina frá því að það sem ekki komst aftur niður í maga hafi stundum farið út um nefið. En fólk verður að halda andlitinu eins og sagt er, menningin setur mörk. Líkami sem tekur við tilfinningum sem áttu eðlilega að fá útrás getur ekki gert það nema með því að hækka spennu, venjulega truflast öndun meira eða minna og kvíði vex. Óafgreidd mál safnast fyrir. Íþyngjandi farangur frá liðinni tíð truflar eðlilegt líf.

Myndin er að verða flókin, einkum fyrir þá læknisfræði sem vill helst einfaldar myndir. Fjölbreytileg sjúkleikaeinkenni sem ekkert lagast, endalaus þreyta og

Endurhæfing er að ýmsu leyti heppilegra orð og heppilegri aðferð en lækning. Endurhæfing þýðir endurheimt fyrri hæfni og styrks. Endurhæfing leggur áherslu á markmið og stefnu út úr vandanum.

svefnleysi sem venjulegir lyfjaskammtar hafa engin áhrif á vektu upp þá hugmynd að þetta sé kannski „eitthvað aðallega andlegt“. Þá er gott að geta dregið fram gamla ruslakistu sem rúmar flest sem til er og heitir þunglyndi. Annar möguleiki er móðursýki. Spurning um „eðlilega lyfjafíkn“ kemur upp þegar lyfin verka ekki og sjúklingurinn biður um meira. Þar með eru komnir nokkrir draugar á sviðið sem sannarlega hafa tilhneingingu til að trufla málin. Fremst í þeirri draugalest fer hin aldargamla, trúarlega, heimspekilega og raunar læknisfræðilega tvískipting manneskjunnar í annars vegar líkamlegt og hins vegar andlegt svið. Ekki hefur enn tekist að kveða þá afturgöngu niður. Hún á enn öruggan sess í hugtakasafni okkar allt frá bernsku, í sjálfu tungumáli okkar og allra vestrænna þjóða.

En hvað skal gera til að leiðrétta þá truflun á heilsu og lífi sem þessi manneskja hefur ratað í?

Endurhæfing er að ýmsu leyti heppilegra orð og heppilegri aðferð en lækning. Endurhæfing þýðir endurheimt fyrri hæfni og styrks. Endurhæfing leggur áherslu á markmið og stefnu út úr vandanum.



Komi í ljós að manneskjuna vanti þekkingu eða sérstaka hæfni til að þrífast rétt þarf að benda á þann vanda og bæta úr ef vilji, tími og möguleikar leyfa. Má þar tala um hæfingu frekar en endurhæfingu. Bætt hæfni minnkar líkur á sams konar vand-ræðum síðar.

Þyrstir þurfa vatn, svangir mat, þreyttir hvíld, hræddir ytra öryggi og síðan sjálfs-öryggi. Svona mætti telja áfram. Umrædd manneskja þurfti fullan endurnærandi svefn fyrst af öllu. Þar kemur að fyrsta þröskuldinum. Tilfinningaleg spennu og vöðvaverkir streituástands hindra svefn. Jafnvel heilbrigðisstarfsfólk skilur illa að þreyttir skuli ekki sofa þrátt fyrir alla þreytuna og mikla lyfjaskammta að auki. En þarna þarf þá skammta sem duga og á fyrstu stigum meðferðar eru þeir mun meiri en venjulegt fólk þarf. Leiðréttandi hvíld verður að fást, hvað sem tautar.

Þar að auki þarf að kenna slökun – kenna þá list að æfa og iðka hvíld og vel-líðan í vöku og sem undirbúning fyrir svefn. Þegar mesta þreytan er farin er komið að því að þjálfa upp þrek og þol þrátt fyrir verki sem halda lengi áfram enn. Með

Endurhæfing er ferðalag af einum stað á annan, úr einni stöðu í aðra. Áður en lagt er af stað þarf að hafa ferða-áætlun, leiðarmerkin þurfa að vera kunn.



minnkandi þreytu kemur vaxandi orka, kvíði minnkar og sjálfsöryggi vex. Með vaxandi sjálfstrausti er hægt að endurskoða söguna. Það er hægt að endurmeta tilfinningar og reynslu sem einu sinni var ekki viðráðanleg. Það er hægt að innramma að nýju atburði liðinnar ævi með breyttri merkingu út frá nýrri líðan og nýrri þekkingu. Það er hægt að gráta ógrátnum tárur, og ljúka af óloknum málum. Sá sem aldrei kunnir að tjá reiði sína hefur aldrei þekkt hana. Hann verður að læra að anda upp á nýtt, þekkja tilfinningu reiðinnar og læra að tjá hana sér til gagns en ekki ógagns. Sakar nú ekki að minnst gemlingsins á túninu forðum.

Endurhæfing er ferðalag af einum stað á annan, úr einni stöðu í aðra. Áður en lagt er af stað þarf að hafa ferðaáætlun, leiðarmerkin þurfa að vera kunn. Meðferðar-markmið geta verið bæði lítil og stór, skammtímamarkmið og langtímamarkmið. Framan af eru markmiðin að ná fullum svefni, eyða þreytunni, auka afl, komast í hressan gönguhóp. Með batnandi svefni og batnandi líðan er dregið úr lyfjanotkun. Fullur, endurnærandi svefn er öruggasta leiðarljósið til að stýra lyfjameðferð.

Þá er mikilvægt að þora að viðurkenna tilfinningar sínar og virða þær. Hætta að kyngja reiðinni en tjá hana á þann hátt sem ekki skaðar. Sama gildir um sorg og gleði. Raunhæf tjáning eigin tilfinninga er um það bil það sama og að hafa leyfi til að vera til.

Viðfangsefnin sem bíða í lífinu framundan verða viðmið til að stýra eftir. Meðferð lýkur þegar aðalmarkmiðin hafa náðst. Þá á hin endurhæfða manneskja að kunna að viðhalda heilbrigði. Auk þess þarf hún að eiga í farteskinu hugmyndir um hvað skal gera eða hvert skal leita ef eitthvað kemur uppá sem þarf að laga. Hluti af því að vera sjálfbjarga er að kunna að leita sér aðstoðar þegar þarf.

Ingólfur S. Sveinsson er sérfæðingur í geðlækningum og starfar á eigin lækningastofu, á geðdeild Landspítalans og endurhæfingarmiðstöðinni Reykjalundi.

Í Heilbrigðismálum, 4. tbl. 1987, birtist viðtal við Ingólf undir fyrirsögninni „Stressaða fólk er ekki hitt fólk – það erum við“.