



"Við segjum, þú segir, þeir segja"

Orðalisti fyrir nýja nálgun án aðgreiningar í
geðheilbrigðis-stuðningi

"Ef hugsun spillir tungumáli getur tungumál líka spilt hugsun."
- **George Orwell**




Erasmus+



 www.empower-ment.eu

 we@empower-ment.eu

 Project number: 2020-1-EL-01-KA204-078879

Fyrirvari

Valdefling, að styrkja fólk með geðræn vandamál/eða erfiðleika til að vera með félagslega, með því að tryggja þátttöku þess í hverju skrefi þjálfunar og/eða meðferðarleiðarinnar, er frumkvæði Evrópusambandsins.

Styrkt af Erasmus+, Evrópuáætlun um fullorðinsfræðslu.

Efnið á pallinum er eingöngu til upplýsinga.

Markmið okkar er að veita tímanlega og nákvæmar upplýsingar. Samþykki Evrópusambandsins við framleiðslu þessa rits felur ekki í sér stuðning við innihaldið, sem endurspeglar aðeins skoðanir höfundar og getur ekki borið ábyrgð á notkun sem kann að vera gerð á upplýsingum sem þar eru að finna. Slíkar upplýsingar:

- eru eingöngu almenns eðlis og er ekki ætlað að taka til sérstakra tilvika einstaklinga eða lögaðila,
- eru ekki endilega tæmandi, nákvæm, fullkomin eða uppfærð;
- þau eru ekki fagleg eða lögfræðileg ráðgjöf (ef þú þarft sérfræðiráðgjöf ættirðu alltaf að leita ráða hjá hæfum sérfræðingi).

Höfundarréttartilkyning

Fjölföldun er leyfð að því gefnu að heimild sé getið nema annað sé sérstaklega tekið fram. Þar sem

leyfi þarf til að afrita upplýsingarnar skal slíkt leyfi koma í stað fyrrgreinds almenns leyfis og koma

skýrt fram hvers kyns takmarkanir á notkun.

1. Rökstuðningur

Á síðustu hundrað árum hafa viðbrögð samfélagsins við andlegri þjáningu breyst á margan hátt. Um allan heim, nánar tiltekið í Evrópulöndum, hafa geðheilbrigðiskerfin tekið miklum breytingum og líf fólks með alvarlegar geðrænar áskoranir hefur verið að batnað í kjölfarið.

Upp úr miðri 20. öld og síðar með tilkomu geðlyfja. Ný hugtök urðu til um orsakir andlegra áskorana, þarfir og réttindi fólks sem glímir við geðræn vandamál. Þetta leiddi að lokum til umbóta fyrr eða síðar, í flestum löndum Evrópu. Smærri einingum geðheilbrigðisþjónustu var komið fyrir í samfélaginu og hælum lokað.

Á 21.öldinni, sérstaklega á undanförunum árum, er - almennum hugmyndum og venjum ögrað. Þörfin fyrir nýja þjónustu er notendamiðuð nálgun nauðsynleg. Reynsla nýju aðferðanna á sviði tala sínu máli. Notkun bata-líkana (ef hægt er að nota þetta hugtak sem regnhlíf) hefur borið glæsilegan árangur.

Ástæðan fyrir kynningu orðalistans er að hvert skref þessara umbóta, breytinga á starfsháttum og hugsunarhætti skapa nýtt tungumál. Þess vegna hefur fólk með geðræn vandamál öðlast mismunandi sjálfsmynd í gegnum tíðina: "brjáláð", "geðsjúkt", "sjúklingar" "þjónustunotendur", "fólk með lífsreynslu", o.s.frv. Hver og einn þessara merkimiða ber með sér fullt af mismunandi merkingum og frásögnum.

Tungumálið mótast stundum af sjálfu sér, þar sem gömul hugtök eru villandi - til dæmis getur orðið "fangi" ekki lengur átt við um fólk sem nýtur geðheilbrigðisþjónustu. Mótsögn við nýja nálgun er mis áberandi, þannig að breyting er ekki sjálfsögð. Óbreytt tungutak færir gamalt hugarfar í nýja venju. Í öðrum tilfellum er tungumálið ekki í augljósri mótsögn við nýja nálgun, þannig að því er ekki eðlilegt að breytast hvað varðar orðnotkun.

Ofnotkun orða eða misnotkun bera ekki bara gamaldags hugarfar með sér, heldur fordóma, ranghugmyndir og jafnvel rasisma og hatur.

Nýjustu og róttækari aðferðir við andlegri vanlíðan má finna hugmyndirnar: jafna þátttöku, valdeflingu og virðingu fyrir grundvallar- mannréttindum. Tungumál sem samræmist nýjum starfsvenjum og hugmyndum er nauðsynlegt. Það ætti alltaf að vera laust við merkingar sem geta verið niðrandi ónákvæmar og ætti að hvetja fólkið sem í hlut. Að auki getur leitt notkun annars framsæknari hugsunarháttar.

Svona var orðasafnið „Ég segi, þú segir, við segjum“ búið til. Við þurfum að tryggja að við notum, kynnum tungumál og orðaforða sem lætur fólki með geðrænar- áskoranir líða best.

2. Góðir starfshættir og málnotkun

Tungumálið getur annað hvort endurtekið núverandi kerfi, stuðlað að nýjum hugmyndum, félagslegum breytingum, verið skilið bæði af fagfólki, fræðimönnum og þeim sem taka beinan þátt í félagslegu óréttlæti. Tungumálanotkun hefur verið miðpunktur margra umræðna um jafnrétti og mannréttindi. Tungumálið og hugtök um fötlun eru sérstaklega áberandi í þeirri umræðu (sjá tilvísanir í færsluna „Fötlun“ í þessum orðalista).

Hugtökin hafa tekið miklum breytingum í gegnum árin. Gömlum stimplandi orðum fyrir ný í von um að draga úr fordómum. Nýlega varð þessi umræða víðtækari, beindi athygli á tungumálið í heild sinni ekki á einstök orð. Nýjustu dæmin um góða starfshætti sem eru í samræmi við samninginn um réttindi fatlaðs fólks (hér), þjóna sem áttaviti fyrir geðheilbrigðisþjónustu á heimsvísu. Þar er getið sérstaklega um notkun tungumálsins.

Í WHO skjalinu eru „Leiðbeiningar um geðheilbrigðisþjónustu í samfélaginu: stuðla að einstaklingsmiðuðum, réttindatengdum aðferðum“ (hér) notkun tungumálsins er ekki viðmiðun eða ákveðið markmið, heldur nauðsynlegt tæki. Þjónustan er meðvituð um orðaforða sinn til að forðast mál sem felur í sér mismunun. Markmiði þeirra er auðveldara að fylgja og finna sér markmið.

Tungumálið er hægt að nota á eftirfarandi hátt: stuðlar að sjálfsákvörðunarrétti, þátttöku og valdeflingu. Skráða þjónustan er að staðla upplifun fólks, skapa stuðning, ekki læknisfræðilegt umhverfi.

Tungumálanotkun(sjá hér að ofan) dregur í efa valdaójafnvægið sem er algengt í geðheilbrigðisþjónustu. Læknisfræðilegt tungutak, ögrar hefðbundinni frásögn af „geðsjúkum“ annars vegar og „sérfræðingum“ hins vegar og umræðan á jafnréttisgrundvelli. Sérstakt dæmi um notkun tungumáls sem góðrar starfsvenju, sjá viðauka í aðferðafræði-handbók EMPOWERment „The way we speak“.

3. Gildi og heimspeki orðasafnsins

Ferlið við að búa til þessa orðalista er dæmi um hvernig hægt er að innleiða gildi EMPOWERment verkefnisins í daglegu starfi.

Fólk með reynslu voru virkir þátttakendur í gerð verkefnisins á jafnréttisgrundvelli. Skoðun allra var metin og virt, jafnvel þegar ólíkar skoðanir komu fram eða mótsagnir. Við gerðum okkar besta til að skýra ástæðurnar bak við þessar ólíku hugmyndir.

Markmið orðalistans er ekki að leggja mat á orðaforðann sem fyrir er, þó lesandinn muni lenda í gagnrýni, heldur að velta fyrir sér ferðalaginu sem hugtökin hafa gengið í gegnum, reyna að finna ný orðatiltæki sem gefa fólki með geðheilbrigðis-áskoranir kraft til baka.

Grunngildi orðasafnsins eru meðal annars

- Virðingu
- Málfrelsi
- Myndun skoðana
- Samþykki
- Sjálfsákvörðunarréttur

4. Hvernig varð orðasafnið til

Orðalistinn er afurð samstarfs fagfólks í geðheilbrigðismálum og fólks með geðrænar áskoranir. Jöfn þátttaka er möguleg og verðmæt.

Orðaforði geðheilbrigðis er stór og fyrsta skrefið var að bera kennsl á hugtökin. Úrræði verkefnisins takmörkuð. Gagnagrunnur með algengum orðum, læknisfræðilegum hugtökum og hversdagslegum varð til. Almenn orð sem eru t.d. notuð af sjálfshjálparhópum og geðheilbrigðis-starfsmönnum sem eiga heima

í orðasafni um geðheilbrigði. Þátttakendur þessarar „hugarflugs“- aðferðar voru fólk sem tengist samstarfs-samtökunum.

Í gagnagrunninn voru sett 30 orð yfir samhengi, venjur, hugarfar og jafnrétti hann var búinn til, 30 orð yfir Valferlið var frekar erfitt. Hugmyndin um að orðalistann sem viðvarandi verkefni, fleiri hugtökum gæti verið bætt við síðar. Hugmyndin um orðalistann ýtti verkefninu úr vör. Hver stofnun bauð hópi fólks með andlegar áskoranir, eða fyrri reynslu að vinna sem „fólkushópur“. Allar stofnanir notuðu aðrar leiðir að bjóða fólki að taka þátt (persónuleg boð, boð til geðheilbrigðis-stofnana og/eða sjálfshjálpar-samtaka, opin símtöl á samfélagsmiðlum o.s.frv.) viðmiðið var að fólk hefði á einhverjum tímamarki upplifað einhvers konar geðheilbrigðis-áskorun.

Vikulegir fundir voru skipulagðir eftir að hóparnir voru búnir til, þar voru skilmálar ræddir. Fundargerðirnar frá þessum fundum víðsvegar um lönd voru uppsprettan að færslurnar í orðalistanum.

4. Hvernig varð orðasafnið til

Athugasemd um hugtök orðalistans...

Algengt hugtak í orðasafninu er „fólk með geðheilbrigðis-áskoranir“. Hér er ekki útskýrt í smáatriðum ákvörðunin um að nota þetta hugtak í stað annarra með svipuð áhrif/merkingu (t.d. fólk með geðræna erfiðleika) [aðferðafræði-leiðbeiningum þessa verkefnis]. Hugtakið merkir ekki nauðsynlega langvarandi geðheilbrigðis-áskoranir.

„Fólk með geðheilbrigðis-áskoranir“ er fólk sem hefur áskoranir og/eða fólk að glímdu við þær í fortíðinni og hafði sigur. Fólk í þessum tveimur hópum var hluti rýnihópanna. Hugtakið geðheilbrigðis-áskoranir hjálpaði til að búa til læsilegan, ásættanlegan texta.

Athugasemd um muninn á færslunum...

Útskýringar á texta fyrir lesanda, sumar færslurnar eru langar og ítarlegar, aðrar minni og markvisari. Þetta var ekki ákveðið, eða endurspeglun á ójafnvægi í mikilvægi orðanna. Það gerðist eðlilega í rýnihópunum, því sum hugtök voru mun grípandi eða áhugaverðari fyrir þátttakendur, sköpuðu lengri umræður og rífrildi. Ákveðið var að fórna einhverju af einsleitni orðasafnsins til þess að prenta betur inn hugmyndir sem komu fram.

5. Hvernig á að lesa orðalistann

Orðalisti EMPOWER.Ment verkefnisins miðar ekki eingöngu við geðheilbrigðisstarfsfólk. Hann miðar aðallega við leikmenn, vini, fjölskyldur fólks með geðræn vandamál og fólk sjálf. Þess vegna kemur orðalistinn ekki í stað fræðilegrar orðabókar, né leitast við að nota harðar sannanir til að verða samþykktar.

Orðalistinn er tilraun til að kanna merkinguna sem þessi hugtök hafa, bæði fyrir fagfólk og fólk með geðræn vandamál. Boð um að vera undrandi og byrja að hugsa og tala á meðvitaðan hátt.

Orðalistann skortir ekki gildi, hann getur skapað innihaldsríkara og styrkjandi geðheilbrigðis-rými. Ekki ætti að lesa hann sem nýjan „sannleika“ sem lesandinn gæti verið sammála eða ekki. Heldur Lesandinn verður að lesa hann af forvitni og opnum huga. Orðalistinn er tilraun til að tjá fólk í málum þar sem sjaldan er spurt álit þess.

Orðalistinn getur verið áframhaldandi verkefni sem getur breyst með tímanum. Hin hugtökin sem hér er stungið upp á gætu orðið vandamál í framtíðinni. Þegar samfélagið þróast og breytist, breytist tungumálið líka, ef við viljum vera í samræmi við upphaflegt markmið okkar, vera án aðgreiningar í starfsháttum okkar, verðum við alltaf að vera opin fyrir að ögra eigin hugsunum og hugmyndum.

6. Hagnýt skýring á orðasafns-köflum

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum útskýra merkingu hugtakanna með notkun orðabóka, t.d. Cambridge Dictionary eða American Psychological Association's Dictionary. Í sumum færslum eru frekar notaðar skilgreiningar í fáum akademískum hringjum. Í sjaldgæfum tilvikum var ekki notuð opinber heimild, vegna þess að hún fannst ekki/var ekki til, skilgreining var “búin til“ sem var eins lýsandi og hlutlæg eins og hægt var. „Opinbera skilgreiningin“ var gefin fyrir þátttakendur rýnihópanna í upphafi, ekki áður en þeir gátu deilt fyrstu hugsun eftir að hafa heyrt hugtakið.

-Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hópurinn hugleiddi notkun þess. Hér eru tilvísanir í hugtök utan geðheilbrigðis-samhengis, sem talið að séu gagnleg til að skilja tengsl og merkingar.

Í kaflanum eru margar tilvísanir í fjölmiðla og popp-menningu, um endurtekningu orðanna.

-Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Kaflarnir eru yfirleitt stærri í hverri færslu. Þar er endurspeglun á hugsunum og tilfinningum þátttakenda.

„Skemmdirnar“ sem hvert hugtak skapar eru mikilvægur þáttur.

Gagnrýni er ekki aðeins í orðalagi, einnig í framkvæmd í sumum tilfellum. Þetta gæti farið fram úr tilgangi orðalistans á vissan hátt, þegar hugsanir um iðkun voru settar fram, var ekki hægt að hansa það.

-Það sem við leggjum til

Þetta er mikilvægasti hluti orðalistans, því hann fylgir umræðunni sem kemur að tillögu um hverja færslu. Tillögurnar eru ekki algildar, því þau tákna tilfinningar hópanna. Merking er stundum kynnt eftir alveg nýjum leiðum. Hugtök sem sumir nota eru stundum notuð. Stundum er ekki komið með nýjar tillögur, en rætt hvernig og hvenær hugtakið er ásættanlegt.

-Heimildir - Aðföng til frekari dýptarnáms

Lesandinn fundið tilvísanir sem notaðar eru í færslunum, tengla fyrir greinar, fræðilegar greinar eða jafnvel fræðslumyndbönd sem kafa ofan í hugtökin sem fjallað er um.

7. Niðurstaða - lærdómur

Orðalistinn er vonandi eitthvað metinn, hann nær yfir bilið í samræðum milli geðheilbrigðis- starfsfólks og fólks sem hefur upplifað geðheilbrigðis-áskoranir - a.m.k. sumt af því.

Lærdómurinn í þessu ferli er mikill, úr heimildaskránni og vinnu okkar með rýnihópunum. Hér er þeim mikilvægustu deilt og helstu myndum við segja eftirfarandi:

- Notaðu aldrei niðrandi eða mismunandi orðalag
- Forðast læknisfræðilegt tungumál og sérfræði- hugtök
- Skilja mátt tungumálsins
- Vera meðvitaður og víðsýnn
- Hlusta og virða óskir fólks

Með því að vera í samræmi við þessar einföldu, gagnrýnu reglur, getum við tryggt að það hvernig við tölum láti fólki ekki líða minna, óþægilega eða finna vanmátt, sem er fyrsta skrefið. Fyrir næsta skref, til að kynnast hinum innihaldsríka og styrkjandi ræðu-hætti, getur þú vitnað í orðalistann.

INDEX Þú getur smellt og farið í samsvarandi hluta

- 01 BIPOLAR
- 02 EFNAFRÆÐILEGT ÓJAFNVÆGI
- 03 FYLGNI
- 04 GEÐVEIKT
- 05 KREPPA
- 06 GREINING
- 07 FÖTLA
- 08 VALDEFLING
- 09 ÞAÐVÖGÐ SJÚKRAHÚ
/ÞAÐAÐA MEÐFERÐ
- 10 FORSÆÐSLA
- 11 INNITALIÐ/ ÚTANKUN
- 12 INNSYN
- 13 ÍGRIPTI
- 14 GEÐVEIKINDI/RÖSKUN
- 15 NORMAL/ ÓNÆMLEGT

Index Þú getur smeltt og farið í samsvarandi hluta

- 16 OCD
- 17 Sjúklingur
- 18 JAFNINGASTJÓÐUR
- 19 FRÁTÖKUN GERÐARLYFJA
- 20 SÁLFRÆÐI
- 21 ENDURBIRT
- 22 SEIGLA
- 23 SKÍSÓFRENÍA
- 24 STAÐALÍMYND
- 25 STIGMA
- 26 SJÁLFSMORÐI
- 27 EINKENNI
- 28 MEÐFERÐ
- 29 ÁFALL
- 30 LÍÐAN

01 - BIPOLAR

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt WHO „Fólk með geðhvarfasýki upplifir til skiptis þunglyndislotur með tímabilum með oflætiseinkennum. Í þunglyndislotu upplifir einstaklingurinn niðurdrepani skap (tilfinningar, þirringur, tómur), missir ánægju, áhuga á athöfnum mestan hluta dagsins, næstum á hverjum degi.

Oflætiseinkenni geta verið vellíðan eða þirringur, aukin virkni/orka, önnur einkenni eins og aukin málgleði, kappaksturs-hugsanir, aukið sjálfsálit, minni svefnþörf, truflun og hvatvís kærulaus hegðun. Fólk með geðhvarfasýki er í aukinni hættu á sjálfsvígum. Samt eru áhrifaríkar meðferðarúrræði fyrir hendi, þar á meðal sálfræðimenntun, minnkun streitu og styrkingu félagslegrar virkni og lyfjameðferð.¹

Áður fyrr notuðu læknisfræðilegar greiningarhandbækur hugtakið oflætis þunglyndi oflæti þunglyndi eða þunglyndi með oflæti um sama litróf einkenna. Það eru nokkrir flokkar „geðhvarfasýki“ í handbókunum - geðhvarfasýki I, geðhvarfasýki II og/eða cyclothymia (skapsbreytings).

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið geðhvarfasýki er oft misnotað í daglegu lífi og almennum fjölmiðlum og samfélagsmiðlum. Þar sem það er notað til að lýsa skapsveiflum og/eða skoðanaskiptum. Það virðist vera ásættanlegt að nefna skapbreytingu sem geðhvarfasýki.

Við höfum séð nokkrar vinsælar kvikmyndir sem nefna „geðhvarfasýki“ sem hversdagslegt ástand sem ætti ekki að fela, þó að það sé ótrúlega ný greining. Venjulega eru leikarar og/eða leikkonur sýndar grátandi og finna fyrir örvæntingu.

Þar sem „oflætis-þunglyndi“ verður „geðhvarfasýki“, finnum við fyrir mörgum geðheilbrigðis starfsmönnum sem gefa þessa greiningu auðveldara, þar sem viðmiðin sem greiningin byggir á og undirflokkar hugtaksins eru aðgreindar. Þar af leiðandi finnum við verulegan fjölda aukinna greininga á „geðhvarfasýki“ á undanförunum árum. Þar sem „geðhvarfasjúkdómur“ er talinn vera alvarlegt geðheilbrigðisvandamál fyrir manneskjuna er það beintengt við lyfjameðferð sem er sögð tekin ævilangt og þess vegna er hugtakið svolítið ógnandi fyrir fólk með geðræn vandamál.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Fólk með geðheilsuvandamál segir að „geðhvarfasýki“ sé ruglingslegt og villandi, en fyrra hugtakið

„oflætis-þunglyndi“ virtist auðveldara að skilja. Þar að auki, vegna þess að það er talið alvarleg geðheilbrigðis-röskun, getur það verið mjög stigmatískt, sérstaklega þegar það er notað sem persónueinkenni en ekki í klínísku samhengi (t.d. „hann er geðhvarfasýki“).

Skýringar fyrir fólk með geðræn vandamál eru neikvæðar, svo framarlega sem hugtakið er notað á móðgandi hátt, ofnotað í daglegu lífi, til að lýsa allskonar skapi og skapsveiflum.

Að auki felur hugtakið sjálft í sér að einstaklingurinn er stöðugt að upplifa öfgakennd skap, annað hvort sem þunglyndi eða sem oflætti, sem er ekki raunin fyrir meirihluta fólks. Við ættum alltaf að taka með í reikninginn að skapsveiflur og hugarfarsbreyting eru nokkuð heilbrigð viðbrögð fyrir manneskjur, sama hversu erfiðar þessar breytingar eru fyrir okkur hin eða manneskjuna.

Annað mál sem virðist mikilvægt þegar rætt er um „geðhvarfasýki“ er sú staðreynd að það er sannarlega nýtt hugtak fyrir fagfólk, þó að það sé endurnefni eldri greiningarinnar „geðhæðar-þunglyndi“.

Sem sagt, það samanstendur af mismunandi einkennum og felur í sér langvarandi og þörf fyrir læknameðferð alla ævi, jafnvel með einum þætti á ævinni. Það tengist líka mjög hættulegri hegðun, svo sem of miklu fjárhættuspili, kynferðislegri ofvirkni, að eyða háum upphæðum í að versla (kaupa óþarfa hluti) og áhættuhegðun (áhættusamur akstur, til dæmis, osfrv.). Allt sem á eftir að ræða faglega og vísindalega og við ættum ekki að flýta okkur að nota hugtakið eins almennt viðurkennt, þar sem margir lýsa alls kyns óvenjulegri eða sérviskulegri hegðun sem „geðhvarfasýki“, sem er mjög stimplun og mismunun.

Það sem við leggjum til



Þar sem hugtakið „geðhvarfasýki“ er klínískt hugtak ætti aðeins að nota í líku samhengi af fagfólki.

Önnur orð til að skilgreina skapsveiflur t.d. „skapsveiflur“ og/eða „hugsuna-,breytingar“.



Læknisvæðing hversdagslífsins, víðtæk notkun geðrænna og/eða sálfræðilegra hugtaka, sýnir ekki endilega kynningu á geðrænum erfiðleikum, heldur vandasama nálgun á lífið. Hugtakið „geðhvörf“ hentar því aðeins fyrir klínískt umhverfi, ekki að vera notað í félagslífi og/eða samfélagsmiðlum, né við stuðning við einstakling með geðrænar ákoranir.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. WHO geðraskanir](#)

[2. Af hverju við þurfum að hætta að nota „bipolar“ sem lýsingarorð](#)

Orðið „geðhvarfasýki“ er of oft notað til að lýsa manneskju sem getur ekki gert upp hug sinn eða fer hratt úr því að vera ánægður í sorgmæddan. Geðhvarfasýki er miklu meira en það .

[3. Þegar einhver notar veikindi mín sem lýsingarorð eða móðgun](#)

Mikilvægi þess að vera meðvitaður um misnotkun hugtaka sem geðhvarfasýki og áhrif þess. Geðhvarfasýki er sjúkdómur sem herjar á mig og marga og er ekki hægt að nota sem lýsingarorð heldur sérstaklega sem móðgun.

02 - EFNAFRÆÐILEGT ÓJAFNVÆGI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Það er erfitt að finna opinbera skilgreiningu á vinsælustu „efnafræðilegu ójafnvægi“ kenningunni um uppruna geðheilbrigðis áskorana, þar sem það er ekki opinbert hugtak í geðheilbrigðismálum, þó það sé mikið notað sem slíkt. Í rannsóknum okkar í opinberum orðabókum er ekki minnst á hugtakið, þar sem

það er frekar sælgæti sem er minna notað af fagfólki en almenningi. Vísindalegar sannanir leyfa ekki fagfólki að nota hugtakið í algjöru sambandi við geðheilbrigðis áskoranir.

Efna-ójafnvægi er talið vera ástand, þegar heilinn hefur annað hvort of mörg eða of fá taugaboðefni (eins og nefnt er í Medical News Today, td.¹). Taugaboðefni eru náttúruleg efni sem hjálpa taugafrumunum að hafa samskipti sín á milli. Dæmi um þessi efni eru dópamín, serótónín og noradrenalín. Í geðlækningum er tilgátan um að geðheilbrigðis áskoranir stafi af dálítið efnafræðilegu ójafnvægi upprunnin frá niðurstöðum rannsókna um etiopathogenesis geðraskana á sjöunda áratugnum, sem möguleg skýring á líffræðilegri orsök geðrænna veikinda“.

Eftir langan tíma tilrauna komust vísindamenn þó að þeirri niðurstöðu að engin tengsl séu á milli efna ójafnvægis og þunglyndis, geðhvarfa eða annarra „sjúkdóma“ í geðheilsu.

Í hnotskurn, tilgátan um efna- ójafnvægi, þótt hún hafi verið hætt í nokkrum rannsóknum, hefur verið notuð sem bein tengsl milli geðsjúkdóma og líffræði / læknávisinda. Þar af leiðandi hefur það leitt til viðhorfa að hægt sé að meðhöndla alla andlega vanlíðan eingöngu eða að mestu leyti með lyfjum.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Líkami okkar upplifir ómælda efna -virkni í daglegu lífi. Í raun er þetta hvernig líkamar okkar starfa. Einnig er margt efnafræðilegt ójafnvægi oft tengt heilsufarsvandamálum, t.d. fjölþlöðrueggjastokka heilkenni. Þó að of mikið eða of lítið af efnum hvar sem er í líkamanum sé talið vera efnafræðilegt ójafnvægi, er hugtakið „efnafræðilegt ójafnvægi“ venjulega tengt þeim sem eru í heilanum og hugsanleg áhrif þeirra á geðheilsu. Jafnvægi efna í heilanum er talið vera ein áhrifavaldur á þunglyndi og kvíðaröskun meðal annarra orsaka.

Margir sérfræðingar og fólk telji að vísindin hafi sýnt að efni gegni mikilvægu hlutverki í þróun þunglyndis, geðhvarfasýki og geðklofa. Engar sannanir eru fyrir því, þó sé talið að lægra magn taugaboðefna geti valdið: Tótleikatilfinningu, depurð, hjálparleysi og einskis virði. Þetta er ekki staðreynd.

Kenningin um efna-ójafnvægi er langt frá því að vera vísindalega sönnuð, en er vinsæl hugmynd í tímari- tum og vefsíðum í popp-sálfræði. Almennur og margir sérfræðingar hafa tekið þessari kenningu sem sjálfsgöðum hlut, þrátt fyrir sönnunargögnin. Þess vegna er mjög algengt að fólk með litla sem enga reynslu af geðheilbrigðis-áskorunum tali um efna-ójafnvægi sem algeran sannleika.

Margir geðheilbrigðis-starfsmenn erfitt með að skilja þessa kenningu eftir, þar sem hún er stöðugt endur- gerð í almennum fjölmiðlum, greinum og/eða í vinsælum tímari- tum.

Niðurstaða þessarar kenningar er að geðheilbrigðis-áskoranir eru sterklega tengdar líffræðilegum orsökum og ná yfir félagslegar ástæður sem leiða til þjáningar og staðfesta lyfjameðferð sem eina meðferðar- formið.

Ef fólk er talin trú um að líffræðilegi þátturinn í baráttu þeirra sé eina rót vandræða þess, hunsum við eigin reynslu þeirra og/eða áföll.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Kenningin um efna-ójafnvægi talin hættuleg og skaðleg fyrir fólk með geðrænar áskoranir. Hugmyndin eykur óeðlilegar staðalímyndir, og leiða til fordóma og mismununar.

Fólk svipt rétttri meðferð við áföllum, upplifunum og/eða lífsatburðum ef því er talin trú um að eina orsökkin sé efnafræðilegt ójafnvægi.

Þeir finna að upplifun þeirra, persónuleg saga sé einföld „bilun í heilanum“, raunveruleg ástæða þjáningar þeirra er þöggðu niður. Hugtakið telja þeir að hljómi alvarlegt og ruglingslegt. Þau sætta sig

frekar við að fara að fyrirmælum lækna, þiggja sjúkdómsgreiningu og lyf, telji þeir sig eiga við efna-vanda að etja í stað félagslegs og/eða persónulegs.

Enginn getur haldið því fram að efnafræði heilans sé sú sama alla ævi og tengist á vissan hátt reynslu okkar. Allt sem við upplifum er yfirfært og tengist á einhvern hátt heilastarfsemi okkar. Það þýðir ekki að það sé ástæðan fyrir að við hegðun okkar.

Rannsóknir hafa sýnt að efnafræðileg áletrun í heilanum er „einkenni“ þess sem er í að gerast hjá okkur en ekki öfugt. Ef kenningin um efna-ójafnvægi væri sönn myndi mat læknisins og greiningin gerast með hlutlægri, mælanlegri vísitölu (skoðanir).

Það sem við leggjum til



Við leggjum til að umræðan um taugaboðefni og efna-ójafnvægi ætti aðeins að vera á milli tauga-vísindamanna vegna rannsókna þeirra og annarra fagaðila og ætti að vera útrýmt af fjölmiðlum, kvikmyndasögum, vinsælum síðum, vinsælum tímaritum og samfélagsmiðlum - almennt utan opinberrar ræðu alls.

Að draga úr vandræðum, áföllum, upplifunum og lífsatburðum fólks niður í efnafræðilegt ójafnvægi sem hefur ekkert með líf fólks að gera er alls ekki gagnlegt eða innifalið. Reyndar er það ekki hægt að fullyrða með fullri vissu að gefa sér forsendur um hvað hefur valdið alvarlegri geðheilbrigðis-áskorun, þegar fagfólk getur það ekki sjálft og rannsóknir hafa ekki sannað neitt í þeim efnum.



Eins og fólk með geðræn vandamál nefndi; „Ef við viljum finna ójafnvægið sem veldur andlegri vanlíðan, gætum við eins leitað að sálfélagslega ójafnvæginu sem er alltaf á bak við það“.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Allt sem þú þarft að vita um efnafræðilegt ójafnvægi í heilanum](#)
Grein í Medical News Today um efnafræðilega ójafnvægis-kenninguna

[2. Efnafræðileg ójafnvægiskenning um geðraskanir](#)
Myndband um ítarlega skoðun á efnafræðilegu ójafnvægis-kenningunni, þar á meðal sögu hennar og vísindalegar niðurstöður um það.

[3. Krefjandi the Efni Ójafnvægi Kenning af Andlegt Kvillar: Róbert Whitaker. Blaðamaður](#)
Myndband af Robert Whitaker þar sem hann talar um efnafræðilegt ójafnvægi.

[4. Serótónín kenningin um þunglyndi: kerfisbundin regnhlífarskoðun á sönnunargögnum](#)
Í þessari kerfisbundnu úttekt mátu höfundarnir sönnunargögnum um hvort þunglyndi tengist lækkuðum serótónínstyrk og þeir komust að þeirri niðurstöðu að það eru „samkvæmar vísbendingar“ til að styðja þessa tilgátu.

[5. Serótónín og Þunglyndi: A Aftengjast á milli the Auglýsingar og the Vísindalegt Bókmenntir](#)
Þessari ritgerð fylgja höfundar leiðinni sem lyfjaiðnaðurinn notaði beint til neytenda til að kynna ósannaða serótónín-ójafnvægis-kenninguna frá um 1960

[6. Fjölmiðlar og efnafræðileg ójafnvægis-kenning um þunglyndi](#)
Í þessari rannsókn geta fjölmiðlamenn sem höfðu ytt undir efnafræðilega ójafnvægis-kenninguna ekki vitnað í heimildir sínar og staðið við orð þeirra.

[7. Goðsögnin um „efnafræðilegt ójafnvægi“](#)
Myndbandið skoðar "efnafræðilega ójafnvægi" goðsögnina sem heldur áfram að breiðast út sálfræði/ráðgjafaráætlanir, og hvernig meðferðaraðilar og ráðgjafar gætu unnið með myndlíking

03 - FYLGNI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Oxford Learner's Dictionaries er „fylgni“: „siðferði að hlýða reglum eða beiðnum frá yfirvöldum“ 1. Það er venjulega tengt hugtökum eins og að samræmast, hlýða og lúta kröfu og/eða skipun einhvers.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Tilhneiging sjúklings til hlýðni við lækni-, lækni-fræðilegt álit, lyfseðla og/eða leiðbeiningar læknisins [sérstaklega í geðheilbrigðismálum], annaðhvort sem skipanir eða sterkar tillögur. „Fylgni“ er venjulega í geðheilbrigði beintengt lyfjameðferðar-hlýðni og einstaklingurinn fylgir meðferðinni þegar hann tekur lyfin sín. Skýr valdatengsl milli fagfólks og þjónustuþegans eru innan geðheilbrigðiskerfisins, vanefndir hafa oft afleiðingar fyrir viðkomandi (t.d. þvinguð meðferð og/eða sjúkrahúsvist).

Þegar ekki er farið rétt að fólki með geðræn vandamál er mjög líklegt að það verði merkt sem

„meðferðarþolið“ eða „óþolandi“. Í flestum tilfellum lenda þau í svokallaðri refsingu nauðungar-meðferðar/ þvingaðrar sjúkrahúsvistar, þeim bjóðast ekki aðrir kostir.

Fyrir marga fagaðila, er „fylgni“ jákvæð vísbending um bata, sem er innsýn einstaklingsins í eigin meðferð (sjá „innsýn“ síðar í orðasafninu). Sumt fagfólk telur batamerki frá lyfjameðferðinni, sama hverju einstaklingar með geðræn vandamál halda fram.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

„Fylgni“ hefur sterka neikvæða merkingu fyrir fólk með geðræn vandamál, jafnvel fagaðila, samkvæmt umsögnum jafningjahópa okkar.

Notkun hugtaksins gefur til kynna að fagfólk sé í valdastöðu, hafi rétt á að krefjast þess sem þeim finnst henta, án þess að taka tillit til þarfa, óska og/eða vilja viðkomandi. Fólk trúir að þegar ætlast er til að það fari að fyrirmælum heilbrigðisstarfsfólks, sé verið að stjórna ekki hjálpa, meðferðina skortir þá lækningalegt gildi og [siðferði].

Fólk með geðræn vandamál nefnir að fara rétt að því er þeim bjargað frá ofbeldi og/eða misnotkun (þvinguð sjúkrahúsvist og þvinguð meðferð án annarra valkosta.) Þau fara ekki að tillögum fagfólks því þau trúa á þær eða telja þær hafa notagildi.

Álit fólks með geðheilbrigðis-áskoranir er að ótti og fáfræði eru aðalástæðurnar fyrir því að þau fylgjast með geðheilbrigðisþjónustu – sem er hvorki gagnleg né lækningaleg. Þetta getur aukið tilfinninguna að missa sjálfsábyrgð.

Hugtakið(bæði sem hugtak og æfingu) sem hefur neikvæða merkingu í augum fólks, er ekki ákjósanlegt að nota til að styðja einstakling með geðræn vandamál, hlýðni eykst á kostnað bata.

Það sem við leggjum til



Við getum notað og æft upplýst samþykki.

Upplýst samþykki þýðir að einstaklingurinn er fullkomlega upplýstur um þætti þeirra ábendinga sem fagmaðurinn leggur fram, geti fundið sína eigin leið og/eða heimildir um hvernig eigi að fræðast um mismunandi nálganir. Hann gæti spurt spurninga um: Aðstæður sínar, afleiðingar hvernar fyrirhugaðrar meðferðar, hugsanlegar hættur og ávinning hvernar meðferðar. Ef einstaklingurinn hefur skilið upplýsingarnar að fullu getur hann tekið ákvörðun. Enginn tekur sjálfsábyrgðina frá honum

Margir fagaðilar og/eða fjölskyldumeðlimir hafa áhyggjur af afleiðingum frelsis af þessu tagi fyrir fólk á krepputímum.

Frásögninni, venju og fordæmi (sjá einnig „kreppa“) verður að breyta. Mismunandi þjónusta er fyrir kreppustjórnun, geðheilbrigðis-áskoranir eru ekki samfelld kreppa sem setur fólk í hættu.



Upplýst samþykki skapar jákvæða merkingu, tengist vali, persónulegri ábyrgð, gagnkvæmri virðingu og upplýsingamiðlun.

Taktu alltaf tillit til mikilvægis þess að vera samkvæmur í orði og athöfn.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Oxford Learner's Dictionaries, "Compliance"](#)

[2. Hvað er athugaðert við að farið sé að?](#)

Í þessari grein frá Journal of Medical ethics (1993) heldur höfundurinn því fram um vandamálin við hugmyndina um Compliance og nefnir það sem "algerlega óhentugt til notkunar í nútíma læknisfræði".

[3. Upplýst samþykki fyrir klínískri meðferð](#)

Hér má finna nákvæma útskýringu á þessari aðferð ásamt hagnýtum skrefum um hvernig á að afla upplýsts samþykkis

[4. Hvernig get ég gert mér grein fyrir valmöguleikum mínum?](#)

Á þessari síðu getur fólk fundið einföld ráð um hvernig á að tryggja að það hafi allar viðeigandi upplýsingar um meðferð sína og almennt að vernda réttindi sín.

04 - GEÐVEIKT

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge Dictionary er „brjálaður“:

- Heimskulegt eða ekki sanngjarnt (varanlega eða tímabundið)

Geðsjúkur

- Pirraður eða reiður ¹.

Orðabók American Psychological Association hefur ekki merkingu fyrir orðið, því það er ekki notað opinberlega í geðheilbrigðismálum, það hversdagslegt orð sem hefur oft verið notað til að lýsa hvers kyns óvenjulegum, óskynsamlegri og/eða sérvitringslegri hegðun.

Come il termine viene effettivamente utilizzato in diversi contesti.

Fólk hefur tilhneigingu til að nota orðið „brjálaður“ hversdagslega (til gamans) yfir einhvern sem gerir/segir eitthvað óvenjulegt. Merkingin fyrir fólk með geðræn vandamál er mjög neikvæð þegar hugtakið á við þau.

„Brjálaður“ mismunandi merkingu í tungumálum heimsins, t.d. „manneskja sem bregst of mikið við“,

„yfirfull af gleði og eldmóði“, „fáránlegt“ jafnvel „ástríðufullur“.

„Crazy“ er ekki orð sem er notað opinberlega í geðheilbrigðis-samhengi en er vinsælt í mismunandi félagslegum aðstæðum. Aðalástæða fyrir því að fólki líður illa með þetta hugtak, er sú að margt fólk og sumir fagmenn nota hugtakið sem óopinbera almenna greiningu eða lýsingu. Almennt séð er neikvæð merking orðsins „brjálaður“ móðgandi hugtak.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Burtséð frá jákvæðu merkingunni „brjálaður“ (að vera ástfanginn, áhugasamur, ástríðufullur, o.s.frv.) getum við fundið í öllum þeim neikvæðu: Rökleysu, skrytni, óskynsemi og ófyrirsjáanleg/ur/t – þannig hættuleg hegðun. Við munum ekki heyra orðið sem lýsir dauflegri eða dapurlegri hegðun einhvers.

„Hann, hún, þeir og/eða það er brjálaður“ er ekki átt við „manneskjan er þunglynd og/eða syrgjandi“. Skilgreining orðsins er „brjálaður“ manneskja sem veldur streitu og kvíða hjá öðrum. Þeim finnst hún vera í hættu vegna: Nærveru sinnar, ófyrirsjáanlegrar hegðunar eða viðbrögða.

Þegar einstaklingur venst að vera kölluð/kallaður/að „brjálaður“/uð/að getur auðveldlega einangrast, verið jaðarsett og/eða fyrir-litin/inn/ið, sem samkvæmt staðalímyndinni, „ekki í sambandi við raunveruleikann“ – sem þýðir veruleika annarra.

Fólk með geðræn vandamál finnst mjög neikvætt þegar það heyrir hugtakið og vísar til þess sem eitt af verstu, mest stimplandi orðum. Það skapar traust mörk á milli þeirra sem eru „heilbrigðir“/-ar/-ð og þeirra sem eru það ekki. Það er talið erfiðara og meira stigmatískt en „geðsjúkt“ þar sem „veikindi“ gæti læknað einhvern tíma, en brjálæði virðist ekki gefa svigrúm til breytinga. Það er aðallega talið einkenni persónuleikans.

Fólki í rýnihópum okkar og öðrum finnst það að takast á við geðheilbrigðis-áskoranir, ekki það sama og vera „brjálaður“, en hafa ekki þessar áskoranir á meðan þær/þau búa við erfiðar aðstæður í lífinu væri „brjálaður“.

Það er „brjálaður“ að missa vini, vinnu og/eða félagsleg hlutverk, en á sama tíma glíma við vanlíðan.

Við mælum eindregið með því að nota ekki orðið „brjálaður“ í tilvísun til fólks með geðræn vandamál.

Það sem við leggjum til



Stimplandi orðnotkun sem skyggir á manneskjuna er óásættanlegt í öllum tilvikum.

Þegar einstaklingur er sáttur/t orðið í félagslegu samhengi, er hægt að nota það í öðrum merkingum sem gefur til kynna nema niðrandi merkingum (að viðkomandi sé vitlaus og/eða hegði sér óskynsamlega).



Að öðrum kosti gætum við notað önnur orð til að lýsa því sem við viljum segja eins og erfitt að skilja, þirrandi, óútreiðkanlegt o.s.frv.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Crazy"](#)

[2. Ekki kalla mig brjálaðan](#)

Í þessari persónulegu sögu frá National Alliance of Mental Illness, fjallar höfundur um flókna og misvísandi notkun orðsins „brjálaður“.

[3. „Það er brjálað“: Af hverju þú gætir viljað endurhugsa þetta orð í orðaforðanum þínum](#)
Vandamálin með orðið "Crazy", samkvæmt Penn Medicine News.

05 - KREPPA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge orðabókinni er kreppa:

"- Tími mikils ágreinings, ruglings eða þjáningar - afar erfiður eða hættulegur punktur í aðstæðum" ¹.

The National Alliance on geðsjúkdóma, nefnir að geðheilbrigðiskreppa sé „ástand þar sem hegðun einstaklings setur hann í hættu á að skaða sjálfan sig eða aðra og/eða kemur í veg fyrir að hann geti séð um sjálfan sig eða starfað á áhrifaríkan hátt í samfélaginu" ².

Og að lokum, American Psychological Association sér "geðheilbrigðis-kreppu" sem

1. Aðstæður (t.d. áfalla-breytingar) sem valda verulegu vitrænni eða tilfinningalegu álagi hjá þeim sem taka þátt í henni.
2. Tímamót með góðu eða illu í veikindum.
3. Ástand mála sem einkennist af óstöðugleika og möguleika á yfirvofandi breytingum til hins verra, til dæmis í pólitískum eða félagslegum aðstæðum.
4. Í greiningu á vísindaleg byltingar bandaríska vísinda-heimspekingsins Thomas Kuhn (1922–1996), kemur sú staða upp þegar sigrast er á tilteknu kerfi með mörgum frávikum að það er talið misheppnað og leit að betra fræðilegu kerfi er í gangi ³.

Orðið er upprunnið af gríska orðinu „krisis“ sem þýðir „eitthvað sem er mikilvægt, sem þarf að taka ákvörðun um“.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi.

„Kreppa“ lýsir almennt tímum mikilla erfiðleika og/eða hættu sem getur átt við einstaklinga, samfélags-myndanir, hugmyndir, umhverfi og margt annað (t.d. efnahagskreppu, umhverfiskreppu o.s.frv.) þess vegna veldur það streitu hjá fólki eða gerir það vakandi.

Critical, er tími þegar hlutirnir eru um það bil að breytast, sterkar tilfinningar og/eða með miklum erfiðleikum og/eða sársauka. Niðurstaðan gæti verið betri eða verri, en á engan hátt geta hlutirnir farið aftur í sama farið.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi.

Sálfræðin talar um „sjálfsmynda-krísur“, „þroskakreppur“, „tilvistar-kreppur“ o.s.frv. sem gefa til kynna tímabil í lífinu sem geta verið erfið en eru hluti af uppvexti og tilfinningalegum þroska.

Samkvæmt skilgreiningu er kreppa ekki varanleg, hún stofnar fólki ekki endilega í hættu, ekki endilega skelfileg en gæti verið nauðsynleg fyrir framfarir viðkomandi í lífinu. Kreppur geta átt sér stað fyrir, á meðan eða eftir lífsbreytandi atburði, t.d. að fara að heiman, til að fara í háskóla, eða giftast. Í þeim dæmum getur fólk átt erfitt með að aðlagast nýjum aðstæðum, upplifa vanlíðan, upplifa sig ófært í daglegu lífi eins og áður var o.s.frv.

Í geðheilbrigðis-samhengi, er „kreppa“ almennt notað, við aðrar aðstæður en skilgreiningar orðsins gefa til kynna.

Kreppa sem er hámarks-tímabil geðrofs-upplifunar, þýðir að viðkomandi er tjáður á róttækan hátt, á sérvitran hátt, og alls ekki á þann hátt sem flestir eru vanir að tjá sig samkvæmt geðheilbrigðis-starfsfólki.

Kreppa í geðheilbrigðismálum er beintengd hættulegri og/eða skaðlegri hegðun og/eða sjálfsvígstilraunum eða ofbeldi. Þegar einstaklingur hefur geðræn vandamál/ greiningu lýsir reiði, er það oft álitid að einstaklingurinn gangi í gegnum kreppu. Þegar einstaklingur með geðræn vandamál vill hætta lyfjameðferð, lítur fagmaður oft á fráhvarfs-áhrif þeirra sem kreppu.

Flestir fagaðilar telja að kreppa sé eitthvað sem þarf að stjórna og tengist bakslagi.

Almenningur t

elur að „kreppa“ óviðráðanleg hegðun, reiði eða stjórnleysi fólks með geðræn vandamál sé alltaf að koma í ljós þegar síst skyldi.

Þegar einhver hefur ekki vit fyrir fólkinu í umhverfinu, er sterk vísbending að gera ráð fyrir að þau séu í kreppu.

Áður fyrr voru konur sem hrópuðu taldar vera í kreppu.

Kreppa er félagslegt hugtak, mismunandi eftir umhverfi og/eða menningu.

Sumir ættbálkar telja það andlega reynslu það sem kallað er geðheilbrigðis-kreppa í hinum vestræna heimi. Þar má nefna að heyra raddir og ofskynjanir. Þeir sem heyra raddir í sumum ættbálkum eru mjög virtir.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Orðið er mikið notað og það er líka ruglingslegt, merking þess er óskýr og mismunandi aðstæður geta fallið undir hugtakið Vegna þess að það er orð sem er mikið notað, er það líka ruglingslegt. Þegar skilgreiningin er þrengd við geðheilbrigðis-samhengi, er merkingin enn óljós. Merkingin skapar tengingar af tilfinningalegri ókyrrð, mjög slæmu skapi og reiði.

Sjaldan gefur það til kynna „annað hegðunarmynstur“ án þess að vísa sérstaklega til erfiðra breytinga.

Eyrir fólk með geðræn vandamál, hugtakið „kreppa“ er sérstaklega skelfilegt vegna þess að það tengist bakslagi og það getur auðveldlega leitt til – þvinguð – geðræn inn grip. Mikilvægt að hafa í huga að í „óttinn“ er ekki ótti við kreppuna, heldur flestar afleiðingar hennar.

Geðræn inn grip eiga sér ekki stað, vegna þess að viðkomandi er með greiningu og tilfinninga-útrásin er talin vera bakslag en ekki að kreppan sé öfgakennd ekki vegna þess að kreppan sé endilega öfgakennd, heldur vegna þess að viðkomandi er þegar með greiningu og tilfinninga-útrásin er talin vera bakslag. Af þeim sökum neyðist

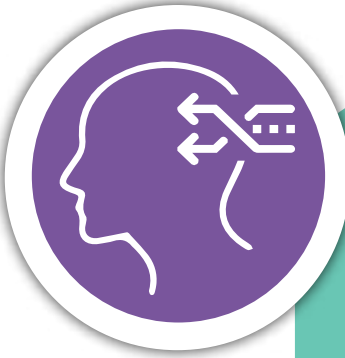
Fólk með geðsjúkdóma neyðist til að fela krefjandi tímabil sín og/eða kreppur, með alvarlegum afleiðingum fyrir það sjálft.

Fólk með geðræn vandamál sem hefur verið í mikilli tilfinningalegri vanlíðan telur að merking kreppu sé mjög mismunandi fyrir hvern einstakling. Þau telja að kreppa sé hluti af lífinu og hún sé ekki alltaf slæm.

Allir eiga að fá að upplifa kreppur lífs síns, nýta þær til að öðlast betri skilning á sjálfum sér og gera breytingar á lífi sínu.

Mismunandi þjónusta tekur á geðheilbrigðiskreppu, í flestum tilfellum sjáum við aðallega fagteymi sem reyna að „þagga niður“ neyðina og láta umhverfið líða öruggt með lyfjameðferð og/eða sjúkrahúsvist.

Það sem við leggjum til



Orðinu þarf ekki að skipta út heldur þarf það að öðlast skýrar merkingu. Mikilvægt er að einbeita sér að skilja undanfara kreppunnar [atburðinum/atburðunum]. Þá er hægt að segja: Að einhver „gengi í gegnum kreppu“ í stað þess að „lenda í kreppu“ eða „er í kreppu“.

Þetta sjónarhorn er ekki eins skelfilegt, tengist betur og dregur úr fordómum gegn geðheilbrigðis-áskorunum.

Önnur hugtök sem gætu verið notuð:

- tilfinningalega þjáningu
- brotmark
- tilfinningalegt vandamál
- neyð



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Crisis"](#)

[2. Sigla í geðheilbrigðis-kreppu](#)

National Alliance on Mental Illness - Leiðbeiningar fyrir þá sem lenda í neyðartilvikum geðheilbrigðis

[3. Orðabók American Psychological Association, "Crisis"](#)

[4. 15 merki um að þú sért að upplifa lífskreppu \(og hvernig á að lifa það af\)](#)

Forbes - merki um að þú sért að ganga í gegnum kreppu.

[5. Hvað er geðheilbrigðis-kreppa?](#)

Grunnupplýsingar um geðheilbrigðiskreppur og muninn á kreppum og læknisfræðilegum neyðartilvikum.

[Að skipuleggja kreppu](#)

Upplýsingar og ábendingar um hvernig eigi að skipuleggja áður en kreppa kemur til, til að tryggja að réttur manns og óskir séu virtar þó þær geti ekki komið þeim á framfæri.

06 - GREINING

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge orðabókinni er greining

1. a dómarar um hvað tiltekið er veikindi s eða vandamál m er, gerð eftir skoða g það
2. Dómar um nákvæmni __ karakter r af sjúkdómi e eða önnur vandamál m , es bls . eftir próf n, eða svoleiðis dómur ¹.

Merriam - Webster orðabók nefnir greiningu sem:

- listin eða athöfnin að bera kennsl á sjúkdóm út frá einkennum hans og einkennum ákvörðun sem tekin var með greiningu
- rannsókn eða greining á orsökum eða eðli ástands, ástands eða vandamáls
- fullyrðing eða niðurstaða úr slíkri greiningu ².

Í geðheilbrigðismálum skoðar fagaðili (aðallega geðlæknir eða sálfræðingur, eða annar löggiltur fagmaður) sjúklinginn munnlega - án annarra sérstakra athugana eða rannsóknarstofu-prófa - með því að nota greiningar-handbækur (DSM og/eða ICD), þar sem eru talin upp einkenni hvers og eins. Röskun og ákveða sjúkdómsgreiningu að teknu tilliti til heildarstarfsstigs einstaklingsins.

Klíníska skoðunin getur einnig falið í sér próf, svo sem MMPI, eða aðra greiningarþætti. Greiningin byggist á einkennum og hegðun einstaklingsins og er því alltaf huglæg á ákveðnu stigi.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Sjúkdómsgreiningar eru gerðar við fullt af aðstæðum fyrir utan læknisfræðilega umhverfið og í þeim felst sérfræðing á einhverju sviði sem greinir og nefnir vandamál, orsakir þess og mögulegar lausnir. Til dæmis getur vélvirki greint hvað vandamálið er með bíl og bent á leið til að laga það.

Í læknisfræðilegu umhverfi er læknirinn sá sem ber ábyrgð á að viðurkenna vandamál sjúklingsins, aðgreina það/þau frá öðrum svipuðum aðstæðum og leggja til lausn,- meðferð og/eða meðferð. Læknisskoðanir eru nauðsynlegar svo læknirinn skilji grunninn á bak við vandamálið og geri rétta greiningu. Læknisfræðileg vandamál vegna líkamlegra sjúkdóma eru ýmist tímabundin eða varanleg.

Greiningaraðferðin allt önnur í geðheilbrigðismálum, því ekki eru læknapróf sem staðsetja og skýra andlega vanlíðan. Geðlæknar treysta á greiningar-handbækur, sem nefna geðrænar „raskanir“ , skrá einkenni og forsendur til að finna greiningu. Greiningin er ekki endanleg, því hún er byggð á einkennum og getur verið breytileg. Það gerist ef einkennin breytast. Greininguna er hægt að taka til baka ef einkennin hverfa í langan tíma. Flestir sérfræðingar fylgi ekki þessari aðferð.

Flestir sérfræðingar fjarlægja ekki greiningu í geðheilbrigðisþjónustu, óháð framvindu í aðstæðum viðkomandi. Einstaklingur sem fékk t.d. greininguna „geðklofa“ mun líklega vera með hana að eilífu, þótt engin geðrofseinkenni komi fram í mörg ár, fagfólk staðhæfir að einstaklingurinn sé með „geðklofa í bata“ .

Margir telja að DSM tengist mjög læknismeðferð, mismunandi einkennum og/eða sjúkdómsgreiningum við ákveðin lyf og takmarki val fólks í geðheilbrigðisþjónustu.

Þrátt fyrir að greininga-handbækurnar hafi verið búnar til þess að auðvelda fagfólki samskiptin við að ræða erfiða, sálfræðilega og huglæga upplifun fólks, eru á endanum notuð hugtök í daglegu lífi til að ræða geðheilsu í heild sinni.

Hlutdrægni eins og menningarmunur og jaðarhópar ætti að taka með í reikninginn, t.d. hversu ákveðin greining er á milli blökkufólks, „vestræna“ , eðlilegri stöðu frumbyggjahópa og félagsleg og/eða efnahagsleg staða fólks er ekki skoðað í handbókunum.

Greining er léttir (fyrir suma einstaklinga) svo þeir/þau geti nefnt það sem þeir/þau eru að ganga í gegnum, finni minni einmanakennd og virki eðlilegri - vitandi að aðrir hafa gengið í gegnum það sama. Flestir velja meðferðarleiðir á eftir greiningu. c. Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Sérfræðingar segja að greining sé tæki til að skilja og miðla innan klíníks samhengis. Fólki með geðræn vandamál finnst að gefa greiningu sé aðallega að merkja og vanmeta upplifun sína og aðstæður.

Ríki og opinber þjónusta krefjast oft ákveðinna skilmála og sjúkdómsgreininga til að tengja félagsmálabætur við bótaþega og kerfið vinnur að því þegar litið er til baka, tveir einstaklingar upplifa varla það sama, eftir að hafa verið gefin sama sjúkdómsgreining.

Geðgreiningar eru ekki staðfestar með læknisskoðun og geta verið huglægar. Handbækur geta notað hringlaga rök - það þýðir að enginn getur verið viss um hvort, fyrir „geðrofs“ einkenni radd-heyrrarinnar, t.d. maður hafi geðrof því hann heyrir raddir, eða heyrir raddir því þær eru geðrofnar.

Fólk með geðræn vandamál greinir frá að greiningin hafi verið þáttaskil í lífinu, hafi valdið fordómum og mismunun. Áhrifin af greiningunni voru sársaukafyllri og skaðlegri en áskoranirnar upplifðu á þeim tíma.

Útlit og alvarleiki greininga getur náð yfir einstaklinginn og breytt skynjun þeirra á sjálfum sér. Einstaklingar með geðrænar-áskoranir nefna að vinir og fjölskylda komu öðruvísi fram við þá greiningu en ekki eins og sama einstaklinginn.

Einstaklingum með geðrænar-áskoranir þykir almennt að gjörðir þeirra séu skoðaðar ítarlega, mismunað sem aðgerð einhvers „með greiningu“. Sumir segja að þeim hafi fundist sjúkdómsgreiningin gagnleg, flestum fannst hún gagnslaus, ruglingsleg, ógnvekjandi og veikjandi.

Margir telja að þeir ættu að taka aukinn þátt í aðgerðinni. Í stað þess að „láta lækna tala um reynslu sína eins og þeir viti betur“, hafa áhyggjur af þörf fagfólks fyrir að gefa greiningu og skelfilegum möguleika á að að lifa með rangri greiningu.

Það sem við leggjum til



Sjúkdómar hafa tilhneigingu til að takmarka hugsun okkar um manneskjuna. Þeir leyfa okkur ekki að kynnast manneskjunni í heild.

Þeir eru gefnir sem „sjálfsmynd“ frekar en útskýring á upplifun þeirra og geta valdið þeim enn frekari áföllum.

Við mælum eindregið með því að skilja greiningar og hugtök sem notuð eru í handbókum til fagfólks í klínísku samhengi, nota þau ekki á opinberum vettvangi eða í daglegu lífi. Skynjun okkar á fólki sem

gengur í gegnum erfiðleika verður takmarkaðri, ef við venjumst sjúkdómsgreiningum og hleyfum læknum inn í líf okkar og reynslu.

Þegar einstaklingur hagar sér á ákveðinn hátt vegna þess að skýringin sé „geðrof“ eða „geðhvarfasýki“ er ekki hægt að veita réttan stuðning. Þess vegna er betra að reyna að skilja hvað einstaklingur gæti viljað segja með þessum athöfnum. Fólk er meðhöndlað samkvæmt sjúkdómsgreiningu og merkt sjúkdómsgreiningu sem því er gefið á krefjandi tímum lífs þeirra.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Diagnosis"](#)

[2. Merriam-Webster orðabók, "Diagnosis"](#)

[3. Greiningar Vandamálið](#)

Grein skrifuð af APS - Australian Psychological Society sem veitir fyrir sér kosti og galla greiningar

[4. Raunveruleg vandamál með geðlækningum](#)

Viðtal við geðlækinn/rithöfundinn Gary Greenberg um réttmæti geðsjúkdóma og DSM.

[5. Saving Normal](#)

Bók eftir Allen Francis (geðlæknir, fyrrverandi yfirmaður DSM vinnuhópatemis APA).

[6. Geðgreining „vísindalega tilgangslaus“](#)

Yfirlit yfir 2016 rannsóknina „Heterogeneity in psychiatric diagnostic classification“, sem birt var í Psychiatry Research og komst að þeirri niðurstöðu að geðgreiningar eru vísindalega einskis virði sem tæki til að greina stakar geðheilbrigðis-raskanir.

[7. Geðhjálp á netinu | DSM bókasafn.](#)

DSM er greiningar- og tölfræðihandbók fyrir geðraskanir, fimmta útgáfa, texta-endurskoðun (DSM-5-TR). Það er umfangsmesta úrræði fyrir klíníska iðkun og greiningu. Við skulum muna að það gefur mynd af röskuninni, án þess að huga að sérkennum einstaklings, umhverfi hans og ástæðum hans.

07 - FÖTLA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin tekur undir samninginn um réttindi fatlaðs fólks (CRPD) - sem samþykktur var árið 2006 af Sameinuðu þjóðunum og tók gildi árið 2008 - en samkvæmt honum „fatlaðir eru þeir sem hafa langvarandi líkamlega, andlega, vitsmuna- eða skynjunar-skerðingar sem geta í samspili við ýmsar hindranir hindrað fulla og virka þátttöku þeirra í samfélaginu til jafns við aðra“ (1. gr.)¹.

Með öðrum orðum, þó að áður fyrr hafi „fötlun“ verið álitin „andstæða hæfni“, með UNCRDP, þá er raunveruleg fötlun vanhæfni umhverfisins til að tryggja að allt fólk taki jafnan þátt og dafni í öllu samfélagslegu samhengi.

Fötlun, nú, er staðsett í samfélaginu fyrir að geta ekki tekið alla með, þrátt fyrir persónulegar aðstæður þeirra (líkamlegar, andlegar, vitsmunalegar eða skynrænar). Í mörgum tilfellum er ólíklegra að þessi skilgreining á „fötlun“ sé notuð, vegna rangrar notkunar hugtaksins.

Hefðbundin merking hugtaksins „fötlun“ hefur mismunandi hugmyndir á mismunandi tungumálum, allt frá „manneskju sem skortir eitthvað“ til „vanhæfni“. Meðvitund um merkingu þessa tiltekna hugtaks hefur fólk á eigin tungumáli þegar það notar það.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi.

Hugtakið er notað nú á dögum í báðar áttir - vísar til fólks með sérstakar aðstæður og/eða vandamál (td heilalömun, Downs heilkenni, osfrv.) og einnig umhverfisþætti (t.d. fordóma, óaðgengilegar samgöngur, opinberar byggingar, takmarkaðan félagslegan stuðning, atvinnu- tækifæri) í opinberum og/eða ræðumennsku.

„Fötlun“ er notað af fólki til að flokka hóp sem á ekki möguleika eða stendur frammi fyrir hindrunum til að taka jafnan þátt í lífinu. Í hópnum eru fólk með margvíslegar aðstæður og/eða vandamál, svo sem down-heilkenni, blindu og/eða geðræn vandamál. Sérstaka áskorunin sem hver einstaklingur stendur frammi fyrir er notað sem lýsingarorð á undan orðinu „fötlun“ til að greina muninn á þeim og búa til mismunandi undirhópa t.d. þroskahömlun, sjónskerðingu, geðfötlun o.s.frv.

Greining á fötlun er notuð til að ákvarða bætur og opinbera þjónustu fyrir bótaþega. Í daglegu lífi hefur fólk tilhneigingu til að nota hugtakið á frekar móðgandi og niðurlægjandi hátt, þegar það vill sýna vanhæfni einhvers til að klára verkefni almennilega eða til að ná einhverju.

Undanfarið höfum við orðið vitni að uppgangi aktívista-hreyfingarinnar, þar sem fólk sem skilgreinir sig sem „fatlað fólk“ berst fyrir mannréttindum, jafnri þátttöku og afnámi fordóma og ranghugmynda, endurheimtir stöðu sína og/eða mál sem hluti af sjálfsmynd þeirra og ekki sem eitthvað sem er að þeim.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Hugtakið hefur valdið miklum deilum vegna neikvæðra áhrifa þess. Hugtakið var notað á móðgandi hátt vegna fáfræði og skorts á skilningi. Að nota „fötlun“ á þann hátt er mjög stigmatískt, gefur til kynna að einstaklingar séu á vissan hátt vanvirkir eða geti ekki/ „minna en aðrir“.

Borgarar þurfa venjulega þetta merki til að fá bætur, en maður er útskýfaður af samfélaginu þegar hann er opinberlega viðurkenndur sem „fatlaður einstaklingur“.

Fólk með geðræn vandamál segir að mikilvægast sé að hafa í huga þegar talað er um „fötlun“ er að það er félagsleg uppbygging. Það gefur til kynna að sum okkar séu eðlileg og hin „vantar eitthvað“ eða erum „óeðlileg“.

Einhver er öðruvísi en normið á líkamlegu eða andlegu stigi samkæmt þessu, má ekki gera hann ófæran um að taka þátt í samfélaginu. Samfélagið sjálft útilokar þá, því það er ekki þannig gert að það tekur tillit til allra. Einstaklingur í hjólastól er ekki endilega óvinnufær, samfélagið hefur ekki séð fyrir þörf þeirra að komast í alla hluta bygginga, - götur og/eða hverfi með hjólastólinn til þess að þeir geti farið að vinna.

Fólk með geðræn vandamál lítur ekki endilega á sig sem „fatlað fólk“. Þau hafa hafatilhneigingu til að aðgreina sig frá fólki sem hefur líkamleg vandamál. Ástæðan gæti tengst þeirri staðreynd að „fötlun“ er almennt talin vera eitthvað langvarandi. Geðheilbrigðis-áskoranir geta komið fyrir hvern sem er, hvenær sem er og eru ekki alltaf varanlegar (að minnsta kosti fyrir fólk rýni-hóparnir).

Flestir með geðheilbrigðisvandamál í geðheilbrigðisþjónustu, er hugtakið frekar óviðkomandi fyrir þá. - Orðið vísar aðallega til fólks með líkamlega „fötlun“, en greinir frá því að stundum verði það fatlað vegna geðlyfja sem þeim er ávísað og mismununinni.

Það sem við leggjum til



Margir stinga upp á hugtakinu „virkur fjölbreytileiki“ í stað fötlunar er það ekki almennt viðurkennt, þar sem það gefur til kynna að það þurfi að vera ákveðin „geta“ eða „virkni“ fólks.

Viðurkennt hugtak „fatlaðs fólks“ er í raun „fólk með sérstakar þarfir“ og „sérhæfni“ í stað „fötlunar“. Falli Aðstæður einstaklingsins verða að vera sýnilegar, ekki reyna að fela það sem er að gerast hjá viðkomandi.

falli Aðstæður einstaklingsins verða að vera sýnilegar, ekki reyna að fela það sem er að gerast hjá viðkomandi.

Einstaklingurinn ætti/á alltaf að vera spurður/ð/t hvernig á að ávarpa hann/hana/hán.



Fólk úr rýnihópunum benti á að það væri óþarfi að nota hugtakið því við getum talað um fólk lýsandi og nákvæman án regnhlífar-hugtaksins „fötlun“.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Samningur um réttindi fatlaðs fólks – greinar](#)

Samningur Sameinuðu þjóðanna.

[2. Vandamálið við skilgreininguna á fötlun](#)

Í þessari grein heldur Öryrkjabandalagið (Bretland) því fram að orðið „fötlun“ þurfi að fá aðra merkingu.

[3. AHEAD yfirlýsing um tungumál](#)

Yfirlýsing Félags um háskóla og fötlun um málnotkun og afstöðu þeirra til hennar.

[4. Handbók um málstíl fyrir fötlun](#)

Orðalisti fatlaðra sem gefinn er út af National Center on Disability and Journalism

[5. Það er kominn tími til að hætta jafnvel að misnota fötlunarorð](#)

Mikilvægi misnotkunar orða fatlaðra og hvernig hefur áhrif á fólk sem er í þessari stöðu

[6. Fötlun, raskanir og heilsufar, hvenær og hvernig á að nefna heilsu einhvers](#)

Ítarleg leiðbeining um hvernig á að tala af virðingu um fötlun

08 - VALDEFLING

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

"Empowerment", samkvæmt Oxford Learner's Dictionary er:

1. Athöfnin að gefa einhverjum meiri stjórn á eigin lífi eða aðstæðum sem hann er í
2. Athöfnin að gefa einhverjum vald eða vald til að gera eitthvað ¹.

Fyrir Michel Foucault og Antonio Gramsci er valdefling aðallega tengd pólitískri tjáningu og aðgerðum. Það ferli er til að hafa aðgang að stjórna-auðlindum sem gerir kleift að auka innleiðingu pólitískrar, félagslegrar og efnahagslegrar getu, fyrir fólk sem ekki hefur hana, til að leiða byltingarkenndar breytingar eða rof innan stofnaðrar lífrænnar reglu.

Allar skilgreiningar tengja valdeflingu við stöðugt ferli til að öðlast frelsi og völd, til að stjórna lífi sínu, án þess að þurfa aðra miðla (talsmenn, o.s.frv).

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Nú á dögum notum við þetta orð þegar við vísum til öflunar valds og sjálfstæðis af illa settum þjóðfélagshópi til að auka stjórn sem þeir hafa yfir lífi sínu.

Það geta verið mismunandi gerðir af valdeflingu eftir því á hvaða sviði við erum að vísa til: félagslegt, menningarlegt, pólitískt og efnahagslegt. Þannig að þetta orð hefur verið notað mikið fyrir margar hreyfingar í heiminum okkar sem hafa gefið í skyn að lífs-ástandið hafi batnað af mismunandi hópum samfélagsins.

Orðið „valdefling“ getur falið í sér sérstaka þjálfun, inngríp og/eða skipulagðar aðgerðir sem gera tilteknum félagslega illa stöddum hópum kleift að ná betri lífskjörum.

Almennt, með þessum valdeflandi verklagsreglum, verður fólk öflugt og ónæmara og það öðlast jafna þátttöku í samfélaginu.

Stjórnámálamenn geta vísað til efnahagslegra ákvarðana sinna sem „að ætlað er að styrkja lægra félagslega lag“.

Í geðheilbrigðis-samhengi er valdeflingu ætlað að hjálpa fólki með geðræn vandamál að láta rödd sína heyrast og geta lifað innihaldsríku lífi í stað þess að lifa sem „veikt“.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Orðið valdefling skapar tilfinningar um jákvæðni, styrk og hugrekki í mótlæti. Orðið skapar yfirleitt jákvæða merkingu, tengist því að vaxa, styrkjast, verða sjálfráða og vera jafnningi við aðra. Valdefling er orð sem fær fólk til að hugsa um „félagsskap“. Hvað "við gerum saman".

Sum vandamál hugtaksins koma samhliða notkun þess á pólitísku sviði og í markaðsherferðum. Við verðum að taka það fram að ekkert ferli persónulegra umbóta, árangur einstaklings getur komið í stað vitundar, pólitískra og félagslegra aðgerða. Valdefling þýðir það í raun.

Valdeflingar er þörf, því að valdaójafnvægi er innan samfélagsins. Mismunandi hópar fólks, hafa mismikið/lítið vald innan sama samfélags, varðandi pólitísk og félagsleg réttindi, hafa áhyggjur um heildarlífsstöðu sína og möguleika til að breyta því.

Þegar kemur að geðheilbrigði virðist valdefling vera nauðsynleg fyrir heildarlíf og ástand fólks með geðræn vandamál.

Það sem við leggjum til



Engin þörf er á að breyta orðinu eða kjósa önnur hugtök til að lýsa þessu ferli. Valdeflingu ætti að túlka sem ferli þar sem fólk styrkir hæfileika sína, sjálfstraust, framtíðarsýn og leiðtogahæfni til að stuðla að jákvæðum breytingum á lífsstöðu sinni, frekar sem hluta af frásögn stjórnáhrifinga til að hagnast á.

Hreyfing til að verða sjálfstæðari og sjálfbjarga, með því að hjálpa öðru fólki á þessari braut ef mögulegt er. Fólk getur litið á það sem innri styrk, getu til að bæta, sigrast á hindrunum og vilja.



Valdefling getur haft áhrif á líf fólks, svo framarlega sem haft er í huga, að fólk hefur sjálfsábyrgð meðan á ferlinu stendur og enginn er að „foreldra“ eða „fæða“ það.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Oxford Learner's Dictionary, "Empowerment"](#)

[2. Hvað er valdefling?](#)

Grein um sögu valdeflingar, sem hugtak og sem heimspeki.

[3. Hver er merking valdeflingar?](#)

Athugasemd um valdeflingu og mikilvægi þess að hafa val.

[4. UNHCR IA Hagnýt leiðarvísir um valdeflingu](#)

Leiðbeiningar um valdeflingu frá Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna.

[5. Valdeflingarferli: Afleiðingar fyrir kenningu og framkvæmd](#)

Grein um rannsóknina þar sem reynt var að afhjúpa merkingu valdeflingar.

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt „Dictionary of Psychology“ frá American Psychological Association er ósjálfráða innlögn á sjúkrahús:

„Flokkun einstaklings með alvarlegan geðsjúkdóm á geðsjúkrahúsi með læknisheimild og lögum samkvæmt (eins og í ósjálfráðri borgaralegri skuldbindingu). Einstaklingar sem eru lagðir inn á sjúkrahús

geta talist hættulegir sjálfum sér eða öðrum, geta ekki áttað sig á alvarleika veikinda sinna og þörf fyrir meðferð, geta ekki fengið daglegt líf og meðferðarþörf á annan hátt uppfyllt í samfélaginu eða lifað af án læknishjálpar.“¹

Þó að opinbera hugtakið sé „ósjálfráða“ er orðið „þvingað“ einnig mikið notað.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Ósjálfráða eða þvinguð sjúkrahúsinnlögn vísar til málsmeðferðar við skuldbindingu einstaklings á geðsjúkrahús eða heilsugæslustöð, án samþykkis þess aðila af lögreglu, eftir opinberum lögum tiltekinna skylda starfsmanns (t.d. saksóknara, borgarstjóra) (á Ítalíu, o.s.frv.).

Aðferðinni var upphaflega ætlað að vernda fólk gegn alvarlegum afleiðingum geðheilsuvanda, vernda fjölskylduna og/eða vini fyrir þeim í kreppu. Markmiðið var að auki ætlað að aðskilja (og sjá um) fólk sem verður ofbeldisfullt vegna vanlíðan þeirra frá þeim sem hafa glæpsamlega hegðun.

Aðferðin byggist á þeirri hugmynd að sumt fólk, þegar það er í mikilli neyð - venjulega kallað "kreppa" - getur orðið hættulegt sjálfu sér og öðrum, samtímis getur það ekki skilið og/eða tjáð þarfir sínar og aðstæður.

Umhverfi einstaklingsins (fjölskylda, vinir, nágrennar, jafnaldrar í vinnu o.s.frv.) grunar að viðkomandi sé að ganga í gegnum kreppu, geta þau spurt hver eigi lagalegan rétt, að viðkomandi sé lögbundinn til að fara á geðdeild. Framkvæmd nauðungar-verklags byrjar á beiðni frá heilsugæslustöð og/eða sjúkrahús (ósjálfráða innlögn eða nauðungar-meðferð) en lögregla sér um að koma með einstaklinginn á geðdeild/sjúkrahús.

UNCRPD hefur hins vegar lýst því yfir að hvers kyns þvinguð eða ósjálfráð meðferð og/eða innlögn á sjúkrahús séu pyntingar og mannréttindabrot (gr. 15), þrátt fyrir að öll lönd haldi löggjöf um nauðungarvistun og/eða meðferð ósnert².

Tilkynnt hefur verið um ósjálfráða sjúkrahúsinnlögn og/eða meðferð sem áfalla-upplifun sem hefur áhrif á líf fólks í heild.

Staðreyndin er að ferlið tekur til margra einstaklinga, sem eru ekki alltaf geðheilbrigðis-starfsmenn, eða sem ekki sinna hagsmunum þess sem er í neyð, gerir vinnuna að flóknu máli.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Vandamálið er ekki orðalagið heldur málsmeðferðin. Fólk með geðræn vandamál neitar stundum að samþykkja hjálp í vanlíðan, þessi iðja er einróma talin ofbeldis full og áfallandi.

Flestir með geðræn vandamál þekkja aðferðina (af eigin raun eða frá öðru fólki sem það þekkir) og þeir eru hristir jafnvel við það eitt að heyra setninguna. Fólk sem hefur upplifað þessa aðferð og er opið fyrir að tala um það, nefnir oft að það hafi fundið fyrir broti og niðurlægingu, þar sem hverfið þeirra varð vitni að þeir voru handteknir og hjálparvana eins og þeim væri verið að ræna eða festa. Sumir skilja núna að á þessum tíma voru þeir á mjög slæmum stað og þurftu hjálpi, en þeir telja að það hafi ekki verið þeim fyrir bestu hvernig hjálpin var veitt. Þeir nefna að þeim hafi fundist þeim verið refsað fyrir að vera ekki í lagi og að þeir yrðu að sanna eitthvað sem væri óljóst.

Reynslan hefur almennt mikil áhrif á sjálfsálit manns. Einstaklingarnir eru ekki spurðir eða upplýstir um hluti sem hafa áhrif á þau, t.d. áhrif lyfsins eða réttindi þess. Þeir/þær/þau eru ráðvillt, finnst það svikið

af vinum sínum/fjölskyldu sem setti það í þessar aðstæður. Heilbrigðisstarfsfólk eða kunningjar þeirra hvorki hlusta né virða þau, þetta vekur einskis virði- og einmanakennd. Líf fólks verður aldrei samt og áður vegna fordóma og áhrifa á sambönd þeirra. Eftir sjúkrahússinnlögn, er fólki óheimilt að hætta að lyfjatöku þó það sé ekki í öfga-ástandinu sem leiddi til sjúkrahúsvistar í upphafi.

Brandari meðal fólks með geðræn vandamál "ósjálfráð lækni meðferð" að það sé ekkert slíkt sé til, vegna þess að þetta hugtak gefur til kynna, að það séu til lyfjameðferðir sem eru ekki ósjálfráðar. Læknirinn gefur enga aðra valkosti, og „upplýsir“ manneskjuna sem glímir við geðheilbrigðisvandamál, að ef hann taki ekki lyfin muni hann fá bakslag og fara á sjúkrahúsið aftur, getur maður samþykkt að taka það, en þetta er ekki heiðarlegt samþykki.

Engu að síður, jafnvel eftir þessi umræðuefni, verðum við að láta í ljós annað sjónarhorn sem fólk með geðræn vandamál nefndi, en núverandi kerfi býður ekki upp á marga valkosti, sjúkrahússinnlögn, jafnvel þvingaða, gæti verið flótti frá mjög krefjandi aðstæðum.

Það sem við leggjum til



Hugtakið eins og það er lýsir mjög vel málsmeðferðinni, annaðhvort notum við orðið „þvinguð“ eða „ósjálfráð“ þó að setningin „öfl brjótast úr lífi manns“ gæti verið nákvæmari.

Engin leið er að finna styrkjandi skilgreiningu á þessari framkvæmd sem felur ekki í sér áhugafólk.

- Í staðinn þarf að beita öðru verklagi, styðja einstaklinginn af virðingu án þess að aftengja (öll kyn) frá umhverfi sínu.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Ósjálfráð sjúkrahúsinnlög"](#)

[2. Samningur um réttindi fatlaðs fólks – greinar](#)
Samningur Sameinuðu þjóðanna.

[3. Geðræn þvingun og ofbeldi: siðferðileg, lagaleg og fyrirbyggjandi þættir](#)

Farið yfir gögn um bókmenntir sem greina siðferðilega, lagalega og fyrirbyggjandi þætti þvingunar og ofbeldisaðgerða sem beitt er á geðsviðum.

[4. Stutt leiðarvísir um að binda enda á þvingun og aðhald í geðheilbrigðisþjónustu](#)
Glærur frá MENTAL HEALTH EUROPE samtökunum um nauðung og aðhald.

10 - FORSÆÐSLA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt orðabók American Psychological Association hefur orðið eftirfarandi merkingu:

“n. laga-fyrirkomulag sem leggur umsjá manns og eigna hans í hendur annars. Þegar fólk er undir lögaldri eða er talið vanhæft af dómstólum og þar af leiðandi ófært um að taka ákvarðanir um eigin umönnun eða stjórna eigin málum, skipar dómstóllinn forráðamann til að fara með eignir þeirra, taka persónulegar ákvarðanir fyrir þeirra hönd og sjá fyrir skv. umönnun þeirra og vellíðan.”¹.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið er heiti yfir vinnubrögð sem nota má þegar einstaklingur er talinn ófær um að taka ákvarðanir sem eru honum fyrir bestu, varðandi fjárhag, búsetu eða önnur stjórnsýslumál.

Venjulega getur einstaklingur talist vera í þessari stöðu þegar hann stendur frammi fyrir einhvers konar áskorun í lífi sínu, svo sem geðsjúkdóms-greiningu, vitsmunalegum eða líkamlegum erfiðleikum.

Samkvæmt lögum er forráðamanni skylt að fara að vilja þess sem hann fer með og styðja hann við að taka upplýstar ákvarðanir.

Þó að forráðamaður sé venjulega nefndur einn einstaklingur er það í raun nefnd sem skipuð er af 3 mönnum, til þess að ganga úr skugga um að ekki sé verið að misnota viðkomandi.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Hugtakið skapar mjög neikvæðar tilfinningar meðal fólks með geðheilbrigðis-áskoranir vegna þess að það tengist valdleysi og mannvæðingu.

Skilgreiningin gerir ráð fyrir vanhæfi fólks, vanhæfi þess til að ákveða og bregðast við eigin lífi og hafa fjárráð, veldur vanlíðan og minnimáttarkennd. Þegar orðið „forsjárhyggja“ er notað er eins og fullorðið fólk sé meðhöndlað eins og börn.

Neikvæðar hugsanir vakna vegna dæma um misnotkun, sem eiga sér stað undir yfirskini hjálpar. Næstum allir í rýnihópunum okkar þekktu dæmi um, vini sem höfðu verið misnotaðir, skildir eftir ófærir að ákveða j einföldustu hluti vegna forsjárhyggju. Þessa aðferð ætti að endurnefna (hugtak) sem „lögleg íhlutun“ eða „lögleg fjárhagsleg misnotkun“ til að lýsa hvað verður um fólk sem verður fyrir því.

Það sem við leggjum til



Mörgum er það skiljanlegt að það eru tímar í lífi einstaklings þar sem þeir eru ekki færir um að taka bestu ákvarðanirnar. Við sjáum hagnýta þörf fyrir málsmeðferð sem forsjárhyggju í öðru samhengi.

Tillaga til bóta er nýtt verklag sem byggir á stuðningi, virðingu og upplýstu samþykki, sem er ekki lagalega bindandi. Annað hugtak er til að endurspegla það nákvæmlega.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. APA orðabók sálfræði, forsjá](#)

[2. IGN International Guardianship Network](#)

Vefsíða International Guardianship Network (IGN), sjálfseignarstofnunar og frjálsra félagasamtaka. Hlutverk IGN er að veita forráðamönnum stuðning, upplýsingar og tengslanet tækifæri og koma réttarfari samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks í framkvæmd.

[3. Samræmdar breytur um forsjá - LawBhoomi](#)

Nákvæm útskýring á réttarfari forsjárhyggju frá laga-bloggi LawBoohmi, gáttar sem veitir lagalegar upplýsingar undir forystu laganema.

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt skýrslu Sameinuðu þjóðanna er nám án aðgreiningar skilgreint sem ferli að bæta kjör samfélagsins fyrir þátttöku fólks sem er talið illa sett á grundvelli aldurs, kyns, fötlunar, kynþáttar, þjóðernis, uppruna, trúarbragða, efnahags eða annarrar stöðu. Aukin tækifæri, aðgengi að auðlindum, rödd og virðingu fyrir réttindum er talið minnka jaðarsetningu ¹.

Útilokun er skilgreind sem ríki þar sem einstaklingar geta ekki tekið fullan þátt í efnahagslegu, félagslegu, pólitísku, menningarlegu lífi og ferlinu sem leiðir til og viðheldur slíku ástandi.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Aðgreining og útskýfun eru nánast alltaf kölluð félagsleg einangrun og félagsleg aðlögun. Mæling á félagslegri útilokun og aðgreiningu eru erfið hugtök, vegna fjölvíddar eðlis þeirra, þau birtast á öllum félagslegum stigum á mismunandi hátt. Skilgreining á „innlokun“ og „útilokun“ sem andstæð hugtök og vísa til þátttöku og/eða skorts á þátttöku einstaklinga/ þjóðfélagshópa, í ákvarðanatöku í þáttum lífsins sem hafa áhrif.

Við gætum sagt að eitthvað t.d. iðkun sé „innifalin“ ef hún veitir öllum jafna möguleika, óháð kynþætti, kyni, kynhneigð, félagslegum eða efnahagslegum bakgrunni o.s.frv. til að taka þátt og fá skoðanir sínar metnar jafnt.

„Aðgreining“ hefur auk þess öðlast sérstaka merkingu á samfélagsmiðlum og popp-menningu, sem gefur til kynna að eitthvað leggi áherslu á að vera innifalið í fulltrúa minnihlutahópa, t.d. að láta LGBTQ+ fólk steypa í kvikmyndir. Umræðan um „tungumál án aðgreiningar“ er heitt umræðuefni, sem þýðir að mikilvægt er að tala um fólk á þannig að öllum líði vel, t.d. að vísa til þeirra í réttum fornöfnum.

„Innhlutun“ er almennt talið jákvætt og styrkjandi orð og framkvæmd.

Á hinn bóginn er útilokun almennt valdleysisleg vinnubrögð, sem skilur fólk útundan og annað fólk tekur ákvarðanir fyrir það. Félagsleg einangrun getur haft langtímaáhrif á geðheilsu fólks.

Í geðlækningum nefnir fólk með geðræn vandamál yfirleitt að það upplifi sig útilokað frá ákvörðunum sem snúa að þeim og þar af leiðandi sé það vanmáttugt.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Þótt hugtökin „aðlögun“ og „útilokun“ kunni að virðast auðskilin, eru þau oft misnotuð þegar við tölum, eða viljum útskýra aðstæður í samfélaginu. Í mörgum tilfellum eru hugtökin ofnotuð, notuð úr samhengi, eða eru ekki nefnd jafnvel þegar þau ættu að gera það.

Stundum er „innifalið“ nýtt af taktískum ástæðum af fyrirtækjum, t.d. þegar vörumerki styður opinskátt mál, eins og LGBTQ+ réttindi, til að sýna góða ímynd almennings og fela aðra þætti starfsemi þeirra. Á sama hátt geta stjórnmalaflokkar og stofnanir notað tungumál án aðgreiningar til að líta framsæknari út, reyndar er orðræðan ekki samkvæmt gjörðum þeirra. Með því að taka umræðuna að „innifalið“ í geðheilbrigðis- samhengi höfðu rýni-hóparnir okkar nóg að segja. Frá útskúfun í ákvarðanatöku, eins og fyrr segir, til útilokunar samfélagsins almennt vegna fordóma. Þessi félagslega útskúfun getur átt við að þú getir ekki fundið vinnu, skoðanir þínar séu ekki staðfestar, geta ekki átt félagslíf o.s.frv.

Áhugavert er hvað varðar geðheilsu nefnir fólk með geðræn vandamál tegund af þátttöku sem er ekki alltaf jákvæð. Fólk úr rýnihópunum ræddi tilhneigingu geðheilbrigðisstarfsfólks til að fella fólk með geðræn vandamál í hóp „geðsjúklinga“, án þess að tengjast þeim hópi. Aðlögun verður þvingaðri, t.d. þrýstingur á samstarf við sérstaka þjónustu, fá örorkubætur o.s.frv. Innlimun í hóp geðsjúklinga getur haft neikvæð áhrif á líf fólks, það leiðir til útilokunar frá samfélaginu.

Að lokum verðum við að leggja áherslu á að án aðgreiningar er kraftmikið verklag, eftir því sem samfélagið breytist, verða vinnubrögð án aðgreiningar. Fólk og samtök sem líta á sig sem „framsækin“ eða „innifalin“ verða að ögra sjálfum sér stöðugt, ef þau vilja ekki festast í eldri hugarfari um hvað það þýðir að taka jafnan þátt.

Það sem við leggjum til



Raunveruleg þátttaka, sem þýðir að þegar fólk nýtur virðingar og áheyrnar, um þau mál sem snerta það. Það hefur jákvæð áhrif á geðheilsu, óháð sjúkdómsgreiningu eða ekki.

Án aðgreiningar er eitthvað sem verður alltaf að hafa í huga, við stuðning einstaklinga, við ættum að vísa til þess ferlis ekki kyrrstæðs markmiðs.



Önnur hugtök sem hægt væri að nota eru

- Jafna þátttöku einstaklings á öllum sviðum lífsins sama hvað á gengur
- Sameiginleg aðild, hópar fólks sem burtséð frá ágreiningi þeirra, allir hafa sama persónulega gildi.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Að bera kennsl á félagslega þátttöku og útilokun | iLibrary Sameinuðu þjóðanna](#)

Þetta bindi RWSS mun leggja áherslu á félagslega þátttöku, skoða mynstur félagslegrar útilokunar og meta hvort vaxtar- og þróunarferli hafi verið án aðgreiningar.

[2. Félagsleg aðlögun og félagsleg einangrun útskýrð | INNILEGT](#)

Ítarleg greining á hugtakinu „félagsleg einangrun“ og aðallega „félagsleg einangrun“.

[3. Forgangsverkefni Erasmus+ áætlunarinnar](#)
„Inclusion“ frá sjónarhóli Erasmus+ áætlana

[4. Tungumála-Lleiðbeiningar fyrir alla](#)
Leiðbeiningar American Psychological Association fyrir tungumál án aðgreiningar.

12- INNSÝN

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge Dictionary er „innsýn“ skilgreint sem „(hæfileikinn til að hafa) skýran, djúpan, stundum skyndilegan skilning á flóknu vandamáli eða aðstæðum“¹.

Notkun hugtaksins í læknisfræðilegu samhengi vísar til vitundar einstaklings með geðræn vandamál að andleg reynsla þeirra sé ekki byggð á ytri veruleika og sé afurð „röskunarinnar“.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið „innsýn“ hefur tvær gjörólíkar merkingar innan og utan geðræns samhengis. Merkingarnar eru nánast andstæðar hvor annarri, ein vísar til hæfileikans til að líta inn í sjálfan sig [eigin líðan og veruleika]. Læknisfræðilega merkingin er samþykki geð-greiningarinnar og samræmi við skoðun hinna.

Í félagslegu samhengi, þegar fólk talar um „innsæi“, vísar það venjulega til þess sem sjálfsskoðun, innsæi sem að finna sjálfan sig. Hugtakið er talið jákvætt því það gefur til kynna persónulegan vöxt og framfarir.

Í klínísku samhengi, er „innsýn“ samþykki á greiningu geðlæknisins. Samþykkt einstaklings (öll kyn) að hann sé „geðsjúkur“ og reynsla þeirra sé afleiðing röskunarinnar. Í hefðbundnu geðlæknakerfi er fólk sem skortir innsýn í talið „erfitt“ hefur slæmar horfur, innsýn ásamt því að fylgja leiðbeiningum lækna eru álitnar „jákvæðar spávísar“. Innsýn er einnig notuð í klínísku mati og hefur mikil áhrif á skynjun alvarleika ástandsins.

Fólk með geðræn vandamál kannast ekki alltaf við hugtakið, en hvert og eitt kannast við iðkunina, sem þýðir að þau muna öll eftir spurningum læknisins, hvort þeir vita að þeir eru veikir eða hafi þessa eða hina röskun.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Litla gagnrýni er hægt að setja á félagslegan þátt hugtaksins, því það táknar jákvæða og persónulega málsmeðferð, mikla gagnrýni má setja á klíníska hugtakið.

Eitt af vandamálunum við „innsæi“ er að samþykkja geðgreiningar og geðlyf sem algjöran sannleika. Vandamál er að hafa aðra skoðun/vilja ef þetta er eini sannleikurinn. Geðgreiningar eru ein leið til að ramma inn geðheilbrigðis-áskoranir.

Læknar sem fá góða kennslu eru mun líklegri til að gefa rétta greiningu. Einstaklingurinn (öll kyn) verður að geta haft aðra skoðun en fagaðilar á því hvað er að gerast hjá þeim. Hverjar eru rætur þjáningar þeirra og hvað er raunverulega gagnlegt. Það er ekkert athugavert við það, það er bara önnur leið til að skilja það og það ætti ekki að vísa því á bug sem "vandamálil" vegna þess að það er skilningur viðkomandi.

Fjölbreytni og margbreytileiki í upplifunum, tilfinningum og hugsunum fólks er ekki hægt að flokka í læknisfræðilegu líkani, það gagnast ekki né er mögulegt. Margir með geðræn vandamál nefna að tilvera þeirra sé skilgreind af öðrum, greiningin, eða viðurkenning á henni, sé ekki að hjálpa þeim á nokkurn hátt. Sumir þeirra segja frá því að þeir viti að þeir þurfi að vera sam-mála læknum ef þeir vilja „mýkri“ meðferð og finnst þeim neyddir til að ljúga.

Við öfgakenndar aðstæður finnst fólki með geðræn vandamál eins og þessi æfing sé notuð til að stjórna þeim á vissan hátt, sem þýðir að það skilur lítið sem ekkert rými eftir til að tjá eigin trú.

Það sem við leggjum til



Klínísk merking orðsins er ekki gagnleg, því fólk á að hafa skoðun á aðstæðum sínum og skilja reynslu sína á sinn hátt.

Eina viðeigandi notkun hugtaksins er hin félagslega, tengist skýrleika, meðvitund og betri skilningi. Orðið er mjög styrkjandi og ætti ekki að missa þá merkingu.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "innsýn"](#)

[2. Merking innsæis í klínískri geðlækningum | British Journal of Psychiatry](#)

Upprifjun á hugtakinu innsýn í andlegum áskorunum: Það gæti verið réttara að hugsa um innsýn sem samfellu hugsunar og tilfinninga, ekki eitthvað sem getur verið til staðar eða fjarverandi. Mismunandi geðrænar aðstæður fela í sér mismunandi leiðir í ferlinu að skerða innsýn.

[3. Dæmi um innsýn: Að öðlast skýran skilning \(yourdictionary.com\)](#)

Hvað er innsæi og til hvers það er notað, með mörgum hagnýtum dæmum úr daglegu lífi.

[4. Að elta þessa óljósu innsýn](#)

Nokkrar persónulegar hugsanir um „innsýn“ frá einstaklingi með geðheilbrigðis-áskoranir.

[5. Introduzione al concetto di "INSIGHT" | www.psychiatryonline.it](#)

Grein úr tímaritinu "Psychiatry online" (Á Ítölsku). Athugun hugtaksins innsýn átti einnig við um geðsjúkdóma- greiningu frá sjónarhorni sögu geðlækninga.

13 - ÍGRIPTI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Orðabók bandaríska sálfræðingafélagsins um sálfræði skilgreinir „íhlutun“ sem: „n. Almennt, hvers kyns aðgerð sem ætlað er að trufla og stöðva eða breyta ferli, eins og í meðferð sem gerð er til að stöðva, stjórna eða breyta ferli meinafræðilegs ferlis sjúkdóms eða röskunar.

1. Aðgerð geðlæknis til að takast á við vandamál skjólstæðings. Val á íhlutun hefur að leiðarljósi eðli vandamálsins, stefnumörkun meðferðaraðilans, umhverfið, vilja og getu skjólstæðings til að halda áfram meðferðinni. Einnig kallað sálfræðileg íhlutun.
2. Tækni í fíkniráðgjöf þar sem mikilvægir einstaklingar í lífi skjólstæðings hitta hann, að viðstöddum þjálfuðum ráðgjafa, til að tjá athuganir sínar og tilfinningar um fíkn skjólstæðings og tengd vandamál.
3. Fundurinn, sem venjulega kemur skjólstæðingnum á óvart, getur varað í nokkrar klukkustundir, eftir það hefur skjólstæðingurinn val um að leita strax eftir ráðlagðri meðferð (t.d. sem inniliggjandi sjúklingur) eða hunsa inngripið. Kjósi skjólstæðingur að leita sér ekki meðferðar taka þátttakendur fram afleiðingar mannlegra samskipta; m.a. getur t.d. óskað eftir því að skjólstæðingur flytji út eða starfi skjólstæðings sagt upp.
4. Svipaðir árekstrar milli einstaklings, fjölskyldu, vina utan formlegrar uppbyggingar, ráðgjafar eða meðferðar. Einstaklingurinn er oftast hvattur til að leita sér aðstoðar vegna viðhorfs- eða hegðunarvanda. [fjölskyldu-afskipti].
5. Í Rannsóknar-hönnun, tilraunameðferð. — grípa inn í vb¹.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Orðið er notað í lýðheilsu og mismunandi sviðum læknisfræðinnar, t.d. geðlækningum og sálfræðimeðferð, með ofangreindum merkingum.

Fíkniafskipti merkir að fjölskylda/vinir einstaklings grípi til fyrirbyggjandi ráðstafana til að sannfæra einstaklinginn um að fara í meðferð, vegna fíknar eða annarrar skaðlegrar hegðunar.

Leikmenn nota hugtakið íhlutun í merkingunni að trufla gjörðir annarra til að koma í veg fyrir slæma niðurstöðu.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Fólk með geðræn vandamál tengir orðið við valdhafa, einhvern sem truflar, leiðréttir og breytir lífinu þínu. Skynjunin er að vera þvingaður til að haga sér á ákveðinn hátt. Helsta vandamálið við inn grip er að það þarf ekki alltaf leyfi eða samþykki þess sem er viðtakandi. Í þeim hugsunarhætti eru inn grip ekki alltaf vel hugsuð og virka ekki alltaf í þágu viðkomandi.

Hugtakið íhlutun felur í sér að sá sem ber það viti best fyrir annan veldur valdaójafnvægi og setur grundvöll fyrir hugsanlega ofnotkun á valdi einstaklingnum í óhag, til að knýja fram ákveðna meðferð eða framkomu.

Það sem við leggjum til



Á geðheilbrigðisviði ætti að skipta hugtakinu „íhlutun“ út fyrir „stuðning“. Hugtakið ætti að endurspeglast: í starfsháttum geðheilbrigðiskerfis, vina og fjölskyldu fólks í geðrænum erfiðleikum.

Stuðningur krefst samþykkis, virðingar og jafnræðis.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók APA um sálfræði, íhlutun](#)

[2. Lýðheilsu-íhlutun, skilgreiningar og starfsþrep \(Public Health Intervention Wheel\)](#)

Bæklingur frá Minnesota Department of Health sem útskýrir mismunandi tegundir inn-gripa.

[3. Deild Ákvarðanataka—jafnvægi Milli Krafts og Ábyrgðar sem Andlegt Heilbrigðisstarfsmenn í meðferðarhópi](#)

Rannsókn um „sameiginlega ákvarðanatöku“ frá sjónarhóli fagfólks.

14 - GEÐVEIKINDI/ RÖSKUN

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt orðabók American Psychological Association er geðröskun: Ástand sem einkennist af vitsmunalegum og tilfinningalegum truflunum, óeðlilegri hegðun, skertri virkni eða einhverri blöndu af þessu.

Ekki er hægt að skýra slíka sjúkdóma eingöngu af umhverfisaðstæðum. Þeir geta falið í sér lífeðlisfræðilega, erfðafræðilega, efnafræðilega, félagslega og aðra þætti. Sérstakar flokkanir geðraskana eru útfærðar í Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders American Psychiatric Association (sjá DSM-IV-T) R ; DSM- 5) og Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni Internationala Flokkun n o f Sjúkdómar.

Einnig kallaður geðsjúkdómur; geðsjúkdómur; geðsjúkdómur; sálræn röskun ¹.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

„Geðsjúkdómur“ eða „geðröskun“ er hugtakið sem geðheilbrigðis-starfsmenn nota til að vísa til geðheilbrigðis-áskorana sem við gætum staðið frammi fyrir. Það getur sérstaklega átt við greinda röskun eða í almennari tón. Bæði hugtökin tengjast læknisfræði og þau skapa venjulega merkingu „geðveiki“ og „brjálæði“.

Hugtakið er oft (misnotað)notað í ekki-klínísku umhverfi líka, af öðrum en fagfólki, til að gefa til kynna hvers kyns undarlega hegðun og sem skýringu á ofbeldisfullri hegðun. Stundum getur það jafnvel átt við fólk sem hefur félagslega óviðunandi siðferði.

Misnotkun hugtaksins er margslungin af fjölmiðlum, þar sem það skapar venjulega eftirminnilega titla. Þessi ofnotkun hugtaksins, utan læknisfræðilegra umhverfis, eykur fordóma og mismunun í kringum fólk með geðræn vandamál.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Hugtakið „geðsjúkdómur“, sem „geðröskun“, er talið af fólki með geðræn vandamál mjög þungt merki, sem hefur áhrif á sjálfsmynd allrar manneskjunnar. Hugtakið skapar almennt svipaðar merkingar og orðin „greining“ og „sjúklingur“.

Fólk með geðræn vandamál nefnir við skilgreiningu sem manneskja með geðsjúkdóm hafi allar athafnir og hugsanir þeirra fengið nýja merkingu og verið metnar út frá því. Þau verða að finna, bregðast við á ákveðinn hátt og sanna að þeim gangi vel. Samfélagið gerir meiri kröfur til fólks sem hefur greinst með geðröskun, en þeirra sem hafa ekki gert það.

Þeim finnst hugtakið „geðsjúklingur“ mjög veikjandi því það tengist veikleika, áföllum, stöðugri þörf fyrir hjálp og hugmyndinni um að eitthvað sé að viðkomandi. Síðasti hluti er mjög mikilvægur, þegar talað er um „veikindi“ er vandamálið sett í manneskjuna, félags-hagfræðilegu þættina eru faldir á bak við

geðheilbrigðis-áskoranir. Samkvæmt opinberri merkingu geta geðsjúkdómar haft áhrif á hvern sem er, óháð bakgrunni þeirra (kyni, kynþætti, kynhneigð, félagslegri og efnahagslegri stöðu o.s.frv.), einmitt þeir þættir vinna saman að sköpun umhverfis þar sem kreppa getur komið upp - og skapar þversögn.

Jákvæður þáttur hugtaksins sem rætt var um í rýnihópunum er að fyrir suma gerði það að verkum að vera með geðsjúkdóm, fengi annað fólk til að hlusta á þau og viðurkenna að þjáning þeirra væri raunveruleg.

Það sem við leggjum til



Hugtakið „geðsjúkdómur“ er talið mjög stigmatískt, í besta falli, gagnlegt sem viðurkenning á neyð einhvers/einhverra. Fólk ætti alltaf að vera viðurkennt hvar sem þau standa, þó við skiljum þau ekki, þetta þykir ekki gagnlegt.

Orð sem eru hlaðin neikvæðri merkingu í tungumálinu okkar er fólki ráðlagt að nota ekki. Í staðinn „geðsjúkdómur“ er lagt til að hugtökin „geðheilbrigðis- áskoranir“ eða „andleg vanlíðan“ séu valin.



Orðalagsbreyting þýðir ekki sjálfkrafa að misjafnt sé að fólki. Önnur hugtök verður aðeins að líta á sem hvata til að skapa nýjar leiðir til að hugsa um geðheilbrigði og nýjar leiðir til að bregðast við vanlíðan.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "geðröskun"](#)

[2. Tungumála-leiðbeiningar fyrir geðheilbrigði](#)

Stutt tungumála-handbók til að visa til áskorana um geðheilbrigði skrifuð af Stampede Stigma (Astralia), herferð til að binda enda á fordóma og mismunun sem þeir sem upplifa geðheilbrigðis- áskoranir standa frammi fyrir.

[3. Hættum að segja "geðveiki"!](#)

Ritgerð frá sjálfseignarstofnun sem sameinar styrktaraðila og tengda grasrótahópa með þúsundum einstakra meðlima til að vinna mannréttindi og valkosti fyrir fólk sem er merkt með geðfötlun

15 - NORMAL / ÓNÆMLEGT

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Oxford Learner's Dictionary þýðir hugtakið eðlilegt: „a. dæmigerður, venjulegur eða venjulegur; hverju þú myndir búast við líkamlega og andlega heilbriggt“¹.

Eðlilegt vísar líka til eitthvað sem gerist náttúrulega. Í daglegu lífi er hugtakið notað til að lýsa aðstæðum eða einstaklingi sem er almennt laus við líkamlega eða andlega skerðingu eða vanstarfsemi og sýnir ekki galla eða óreglu.

Á grísku er hægt að þýða orðið sem „fisiologikos“ sem kemur frá orðunum „fisi“ = náttúra + „logikos“ = rökrétt

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtökin „eðlileg“ og „óeðlileg“ eru notuð í mörgum mismunandi aðstæðum í daglegu lífi, sem gefur til kynna aðstæður sem eru taldar „venjulegar“, „viðunandi“ - eða andstæðar.

Einstaklingur eða hegðun er talin „eðlileg“ ef hún er í samræmi við félagsleg viðmið, algengustu hegðun í samfélaginu, þekkt sem samræmi, það sem almennt er ásættanlegt. Venjuleg hegðun er oft aðeins viðurkennd í mótsögn við óeðlilegt. Samkvæmt fólki úr rýnihópum okkar þýðir „óeðlilegt“ að hafa getu sem ekki er hægt að beina innan samfélagsins, og getur ekki fundið sinn stað vegna þess að hún er öðruvísi en flestir.

Í geðheilbrigðismálum er hægt að rekast á mismunandi hegðun, hugsanir, tilfinningar og upplifanir sem eru taldar „óeðlilegar“ og erfiðar. Þegar fólk er í ósamræmi við venjulegan staðal, er þau oft merkt sem veikt, fatlað, óeðlilegt eða óvenjulegt, sem getur leitt til jaðarsetningar n eða stigmatization n.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Helsta vandamálið við hugmyndina um „eðlileika“ er að hún setur ákveðin mörk um hvað er ásættanlegt og hvað ekki. Fólk bregst við því eins og það sé hlutlægur veruleiki, það er ætlast til þess og er mjög krefjandi. Fólk neyðist til að bregðast við á ákveðinn hátt, elta alltaf hið „venjulega“ og „fullkomna“, missa okkur sjálf sem gerir okkur sérstök í leiðinni.

Hugtakið er takmarkandi vegna þess að það er kostnaður við að reyna að móta alla í ákveðið mót. Frank Zappa sagði, „án þess að víkja frá viðmiðunum eru engar framfarir mögulegar“. 2. Í þeim skilningi hefur samfélagið meira að græða á fólki sem er öðruvísi og einstakt, og hugsar á annan hátt, heldur en íbúum sem samanstanda af sviðu, „venjulegu“ fólki.

Auk þess skapar hugtakið eðlilegt valdajafnvægi, það getur verið uppspretta fordóma og félagslegs óréttlætis. Tímarammi og umhverfi geta haft áhrif á hvað er eðlilegt.

Sérstaklega í geðheilbrigðismálum erum við vön að kalla „óeðlilegt“ eitthvað sem er ekki skynsamlegt. En ef við drífum okkur í að gefa því þetta merki þá gefum við okkur ekki tíma til að skoða það betur. Þessar aðstæður sem við köllum venjulega „óeðlilegar“ eru algjörlega „eðlilegar“ viðbrögð við atburðum í lífinu. Ef einblínt er bara á einkennin, án þess að setja þau í stærra samhengi en þau birtast í, þá eru þau skilin sem tilgangslaust eða „óeðlilegt“.

Það sem við leggjum til



Þegar kemur að geðheilbrigði á hugtakið „eðlilegt“ engan stað. Markmiðið ætti ekki að vera að ná að vera eðlilegt né rugla því saman við „hollt“.

Fólk verður að vera frjálst að lífinu eftir eigin löngunum, sætta sig við reynslu sína eins og hún er ekki undir svigrúmi og/eða sjónarhorni félagslegrar byggingar, sem skilgreina eðlilega. Þess í stað gæti verið gagnlegt að tileinka sér hugmyndina að fólk ákveði sjálft hvað sé „eðlilegt“.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Oxford Learner's Dictionary, „venjuleg“](#)

[2. Tilvitnun í Frank Zappa](#)

[3. Eðlilegt og óeðlilegt: Georges Canguilhem og spurningin um geðsjúkdómafræði](#)

Greinin rökstyður hugmynd um geðsjúkdóma þar sem vísindaleg auðkenning á líffræðilegum frávikum er gagnleg, en ekki nægjanleg.

[4. Hver er Eðlilegt Hér? An Ódæmigert Sjónarhorn á Andlegt Heilsa og Lærdómsríkt Inntaka](#)

Greinin notar sjálfsævisögulega ígrundun til að færa rök fyrir því að geðheilbrigði sé svæði menningar-
munar sem verðskuldar þátttöku í fjölmennarlegri menntun.

16 - OCD

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt American Psychiatric Association, er þráhyggjuröskun (OCD). „Hvert ástand sem einkennist af vitsmunalegum, tilfinningalegum truflunum, óeðlilegri hegðun, skertri virkni eða einhverri samsetningu af þessu. Slíka sjúkdóma eingöngu er ekki eingöngu hægt að skýra af umhverfisaðstæðum og geta falið í sér lífeðlisfræðilega, erfðafræðilega, efnafræðilega, félagslega og aðra þætti. Sérstakar flokkanir geðraskananna eru útfærðar í greiningar- og tölfræðihandbók American Psychiatric Association um geðraskanir (sjá DSM-IV-TR; DSM-5) og alþjóðlega flokkun sjúkdóma Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Einnig kallaður geðsjúkdómur; geðsjúkdómur; geðsjúkdómur; sálræn röskun.“¹

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

„Þráhyggjuröskun“ er klínískt hugtak sem vísar til ákveðinna aðstæðna eins og má sjá af opinberri skilgreiningu. Almenn merking hugtaksins er ástand sem skapar alvarlegar áskoranir í daglegu lífi, fólk sem þarf að takast á við slíkar áskoranir finnur sig í erfiðleikum.

Fyrir utan klíníska merkingu er hugtakið mikið notað á almennari hátt til að lýsa eiginleikum eins og að vera sérstakur, við hluti og vilja hafa hluti á ákveðinn, skipulegan hátt. Poppmenningarfyrirbærið að greina sjálfan sig sem „OCD“ vegna mikillar umhyggju um snyrtimennsku eða hreinleika annars vegar, upplýsir hugmyndina um að geðheilsa/geðrænar áskoranir, séu á samfellu og hins vegar meinar hversdagslega hegðun.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Varðandi klíníska notkun hugtaksins má segja að, í hverri greiningu, getur merkingin skyggt á þær aðstæður sem leiða til ákveðinna aðstæðna, leynt sumum leiðum sem þessar áskoranir geta létt einstaklinginn, eða þjónað sem viðbrögð vélbúnaður.

Skýringarnar hugtaksins eru á alvarleika og vanhæfni, skynsamlegt er að velta fyrir sér gagnsemi eða hindrun greiningarinnar. Fyrir fólk með geðræn vandamál gilda báðar niðurstöður, allt eftir einstaklingi. Sumir finna huggun í sjúkdómsgreiningunni þar sem hún tekur ábyrgðina og sektarkenndina sem af því leiðir. Öðrum finnst greiningin eins og legsteinn yfir áskoranir þeirra. Upplifun þeirra er algjör uppgjöf til að sigrast á þessum áskorunum.

Hvað varðar félagslega notkun hugtaksins, er staðreynin sú að einhver/einhverjir nota þetta alvarlega ástand til að lýsa sérkennum sínum á hæðnislegan hátt stórt vandamál fyrir fólk með lífsreynslu. Þeim finnst að þannig sé raunveruleg glíma við stjórnlausan kvíða, sem tengist OCD minni, og ekki hægt að taka fólk með alvarlegar áskoranir alvarlega.

Það sem við leggjum til



Þar sem þessi „röskun“ getur verið haft fjölbreytta birtingarmynd, alvarlegt hugtak, eins og „festa“ eða „stífni“ og tala á þann hátt sem lýsir persónulegum áskorunum sem maður stendur frammi fyrir.

Merkið missir þannig mátt sinn en sýnir samt samfelluna sem geðheilsan er. Mikilvægt er að hætta tilhneigingunni að meina hversdagslega hegðun, óháð því hvort talað er um „OCD“ eða „þunglyndi“ o.s.frv. Vandamálið er ekki aðeins vegna þess að það lágmarkar raunverulega baráttu sumra, einnig vegna þess að það opnar leið fyrir læknisfræðilega væðingu hversdagslífsins.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Obsessive Compulsive Disorder"](#)

[2. Hvers vegna innifalið geðheilbrigðismál skiptir máli](#)

Grein um hvers vegna geðheilbrigðismál fyrir alla skiptir máli, sem meðal dæmanna gefur hugtakinu OCD þýðingu þar sem það er oft misnotað

[3. Að skilja þráhyggju- og árátturöskun](#)

Sjálfs hjálpartæki og úrræði til að hjálpa til við að skilja og stjórna OCD-tengdum áskorunum betur, með hugleiðingum um vinsælustu klisjurnar.

[4. Ég bið fyrir popp-menningunni að hætta að spila OCD til að hlæja](#)

Álit einstaklings með reynslu um hvernig OCD er lýst í fjölmiðlum - og hvernig það ætti að vera.

17 - SJÚKLINGUR

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge orðabókinni er sjúklingur:

- Einstaklingur sem nýtur læknishjálpar, eða er í umsjá lækni eða tannlækni þegar þörf krefur
- [einhver sem] hefur þolinmæði¹.

Orðið er upprunnið af latneska „patire“ sem þýðir „að þjást“. Enska „patient“ og ítalska „paziente“ vísa einnig til einhvers sem bíður eða þolir ákveðnar aðstæður með þolinmæði. Á grísku vísar „asthenis“ til einstaklings sem skortir styrk.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið „sjúklingur“ er opinberlega notað í öllu heilbrigðiskerfinu og er átt við þann sem fær meðferð hjá lækni (eða geðlækni) eða fær þjónustu í klínískri uppbyggingu. Orðið „sjúklingur“ er mjög stimplandi hjá þeim sem bera það.

Merkingin á „sjúklingnum“ tímabundin á almennum lækningum, því það endist aðeins þar til viðkomandi er læknaður. Þegar hugtakið tengist geðheilbrigði, hefur það tilhneigingu til að vera varanlegt merki fyrir manneskjuna.

Orðnotkun í daglegu samtali vísar til veiks einstaklings, skilgreindur af sjálfum sér eða af læknaakerfinu.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Orðið er djúpt innbyggt í líflæknisfræðilega líkanið um geðheilbrigði tengt skilningi á geðheilbrigðis- áskorunum sem sjúkdómum. Orðið á uppruna sinn í stigveldisskipulagi í umsjón lækna, hjúkrunarfræðinga og klínískra sálfræðinga.

Orðið er því enn hlaðið neikvæðri merkingu, sem tengist hlýðni við æðra vald af að fá umönnun, skorti á jafnrétti og veikleika einstaklingsins í stöðu sjúklings. Orðnotkun orðsins „sjúklingur“ á sviði geðheilbrigðis getur staðið í vegi fyrir jafnvel bestu tilraunum til að vinna sem jafningjar að bata og vellíðan.

Valdaójafnvægi er; þegar annar er sjúklingurinn, hinn er sérfræðingur, sem stafar af því að sérfræðingurinn á að vita betur, hafi vald til að ávísa lyfjum og annarri meðferð, sem viðkomandi þarf að hlíta. Sjúklingurinn er frekar óvirkur viðtakandi meðferðarinnar, fullkomlega treystandi, ekki ætlað að efast um ávísaða meðferð, spyrja spurninga, gefa upplýst samþykki eða láta í ljós áhyggjur.

Vegna tengsla orðsins við varanlegan sársauka og sektarkennd yfir því að hafa það, er það tengt væntingum um hlýðni frá sjúklingnum. Óhófleg orðnotkun, stimplar einstaklinginn. Einstaklingurinn getur átt erfitt/ ómögulegt að sleppa takinu.

Ástæðan er að hluta til að fyrir því að þetta orð er svo sterklega stigmatískt er að það hefur líka verið oft notað í daglegu tali, utan klíníks samhengis.

Fólk getur fundið huggun í þolinmæði í stuttan tíma því merkið getur tengst því að vera í skjóli, sleppa þrýstingi og fá stuðning.

Það sem við leggjum til



Valkostir:

- Notaðu nöfn og kurteisis- formúlur (þegar það er raunin);
- Fólk (sem við vinnum með/ sem notar þessa þjónustu/ sem glímir við...)

Ekki æskilegt:

- Viðskiptavinur (merkir viðskipti);
- Bótapegi (merkir að vera viðtakandi þjónustu eða vöru);
- Notandi (tengt fíkn)

Þegar nota þarf orðið „sjúklingur“ skiptir sköpum að það sé meðhöndlað sem merkimiði sem framhjáaldi, með samþykki viðkomandi, takmarkað við skýrt skilgreint tímabil, til að koma í veg fyrir að viðkomandi dvelji í sjúklingi alla ævi.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "sjúklingur"](#)

[2. Þurfum við nýtt orð yfir sjúklinga?](#)

Ítarleg umræða um orðið „sjúklingur“ og þýðingu þess.

[3. Hugtakið „sjúklingur“ gæti lýst mér ... en það skilgreinir mig ekki](#)

Grein frá Félagi um þátttöku-lækningar um orðið.

[4. Viðskiptavinur eða sjúklingur? Notaðu rétta tungumálið í æfingunni](#)

Umræða um muninn á orðunum „viðskiptavinur“ og „sjúklingur“ í geðheilbrigðismálum.

18 - JAFNINGASTJÓÐUR

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt orðabók American Psychological Association er „jafningi“ „n. einstaklingur sem deilir eiginleikum eða hlutverki (td aldri, kyni, starfi, félagsaðild) með einum eða fleiri öðrum einstaklingum. Í þroskasálfræði er jafningi venjulega aldursfélagi sem barn eða unglingur hefur samskipti við¹.

Jafningjastuðningur vísar til þeirrar framkvæmdar þar sem „fólk notar eigin reynslu til að hjálpa hvert öðru. Það eru mismunandi gerðir af jafningjastuðningi, en þær miða allar að því

- Koma saman fólki með sameiginlega reynslu til að styðja hvert annað
- Útvegaðu rými þar sem þér finnst þú taka á móti þér og skilja þig
- koma fram Við upplifun allra sem jafn mikilvæga
- fela í sér bæði að veita og þiggja stuðning.“²

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Jafningjastuðningur er leið til að tengjast einhverjum í gegnum sameiginlega reynslu og kjarnabætti, með það að markmiði að bjóða og/eða þiggja stuðning. Jafningjastuðningur er í boði hjá einstaklingi sem hefur upplifað áföll, geðsjúkdóma og/eða tilfinningalega vanlíðan. Jafningjastuðningur er kerfi til að veita og þiggja hjálp sem byggir á meginreglum um virðingu, sameiginlega ábyrgð og gagnkvæmt samkomulag um hvað er gagnlegt.

Jafningjastuðningsaðferðin er enn á uppleið um allan heim, þess vegna er hún sýnd í ýmsum löndum og almenningur þekkir hugtakið. Eftir því sem nálgunin öðlast meiri viðurkenningu, formlegan jarðveg í sumum löndum, verður hugtakið þekktara og skilningurinn nákvæmari.

Almennt merking er að jafningjastuðningur er þegar fólk notar eigin reynslu til að hjálpa hvert öðru. Það tengist jafnrétti, virðingu, samstöðu og mannúð.

Jafningjastuðningur getur tekið á sig ýmsar myndir, þar sem óformlegi stuðningurinn gerist af sjálfu sér, þegar fólk ber vitni á krefjandi augnablikum, gerir sitt besta til að veita þægindi, hinn formlegri á sér stað í mannvirkjum t.d. stofnunum og opinberri þjónustu, jafnaldrar þurfa sérstaka vottun og þjálfun.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Hugtakið hefur almennt jákvæða merkingu sem er að verða sífelld vinsælli, sem geðheilbrigðisþjónusta notar til að verða framsæknari, mannréttinda- tengdri og til styrkjandi nálgunar.

Hætta er á misnotkun hugtaksins sem tálbeitu, haka í reit hjá stofnunum sem bjóða þjónustu á jafnréttisgrundvelli í orði ekki í raun.

Fólk með fordóma gagnvart einstaklingum með reynslu af geðheilbrigðis-vandamálum, e hefur litla þekkingu á því hvernig jafningjastuðningur virkar, er líklegt að misnota orðið og draga úr jafningjastuðningi í samanburði við faglegan.

Það sem við leggjum til



Núverandi skilgreining á hugtakinu er nægilega styrkjandi, endurspeglar gildi lífsreynslu og þess að tengjast sem jafningjar, við að bjóða geðheilbrigðis-stuðning.

Fólk á þarf að fræðast til að nota hugtakið á réttan hátt um merkingu þess, fylgjast með hvernig það er notað til að hindra eða leiðrétta hugsanlega misnotkun eða ræningja þess.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Peer"](#)

[2. Hvað er jafningjastuðningur?](#)

Grundvallar en upplýsandi upplýsingar um jafningjastuðning.

[3. Jafningjastuðningur | Geðheilbrigðissjóður](#)

Kynning á mismunandi gerðum jafningjastuðnings.

[4. Yfirlit yfir heimildir um jafningjastuðning í geðheilbrigðisþjónustu](#)

Úttektin gefur lýsingu á þróun, áhrifum og áskorunum vegna ráðningar Jafningja-stuðningsstarfsmanna.

[5. Handbók fyrir einstaklinga sem vinna í jafningja-hlutverkum](#)

Fróðlegur bæklingur fyrir jafningja-starfsmenn á vegum vímuefna- og geðheilbrigðisþjónustunnar. Stjórnvöld „Bringing Recovery Supports to scale Technical Assistance Centre Strategy (BRSS TACS) of Western Massachusetts Recovery Learning Community (RLC)

[6. Jafningjastuðningur í geðheilbrigði: Bókmenntarýni](#)

Markmið þessarar endurskoðunar er að skrá þróun, vöxt, tegundir, virkni, framleiðslutæki, mat, áskoranir og áhrif jafningja-stuðnings á sviði geðheilbrigðis og fíknar.

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Skilgreining American Psychological Association á „Afturköllun efna“ er eftirfarandi:

„Heilkenni sem myndast eftir að langvarandi, mikla neyslu á efni er hætt. Einkenni eru mismunandi eftir efni en innihalda almennt lífeðlisfræðilegar, hegðunar- og vitræna birtingarmyndir, svo sem ógleði, uppköst, svefnleysi, skapbreytingar og kvíða. DSM-IV-TR skilgreinir sex lyfjaflokka sem tengjast fráhrarfinu: áfengi, amfetamín, kókaín, nikótín, ópíóíða- og róandi lyf, svefnlyf eða kvíðastillandi lyf. DSM-5 skráir tóbak í stað nikótíns og greinir enn frekar frá koffíni og kannabis sem tengist fráhrarfsheilkenni ¹.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið er sjaldan notað í klínísku samhengi, né er það notað sem æfing, og orðið „fráhrarf“ er venjulega tengt notkun ólöglegra geðlyfja.

Í geðrænu samhengi er algengt að fólk sem er ávísað lyfjum er venjulega á þeim í mörg ár eða jafnvel að eilífu, óháð einkennum. Umræðan um að minnka lyfjagjöf á sér sjaldan stað. Í mörgum tilfellum gerist að fólk með geðræn vandamál hættir á lyfinu sjálf (þar sem þeim finnst það ekki gagnlegt), án þess að fara vandlega að aðgerðum, þau glíma oft við margs konar fráhrarfseinkenni. Almennt er vitað að geðlyf geta valdið slíkum einkennum, sé fólk ekki upplýst rétt, þvert á móti sagt að það sé að ganga í gegnum bakslag. Rangar upplýsingar styrkja trúna að hætta á lyfinu sé ekki valkostur.

Margir með geðræn vandamál nefna, þeir hafi viljað minnka/ hætta að taka lyfin hafi þeir ekki gert það af ótta. Vinir og fjölskylda eru venjulega áhyggjufull eru skipt á milli fyrir mæla læknisins, álits ástvinar þeirra, samskiptin litast af því.

Löngun einstaklingsins að hætta að taka lyfin óháð ástæðum (sem eru venjulega aukaverkanir lyfjanna), er stundum talin vera skortur á "innsæi" (sjá innsýn í þessum orðalista) og einkenni "röskunarinnar" ". Ef einhver vill hætta lyfjagjöf, er hann yfirleitt talinn veikur og "ósamkvæmur", þar sem hann "skilur ekki að lyfið er í eigin þágu".

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Helsta gagnrýnin á notkun geðlyfja er auðvitað staðreyndin að ekki er sjálfgefið að minnka/ hætta notkun þeirra, þegar þeirra er ekki lengur þörf / þau valda alvarlegum aukaverkunum. Umræðan er ekki um þennan hluta dagskrárinnar.

Þegar rætt er um tiltekið hugtak og framkvæmd, verður að gera tvennt. Í fyrsta lagi þarf að fara varlega í þessa umræðu. Að hætta að taka geðlyf er erfið aðgerð, enginn má gera það án þess að hafa viðeigandi upplýsingar, án þess að fara rétta leið. Í hverju samtali verður að ræða málið svo þau sem vilja hætta lyfjatöku freistist ekki til að gera það eitt.

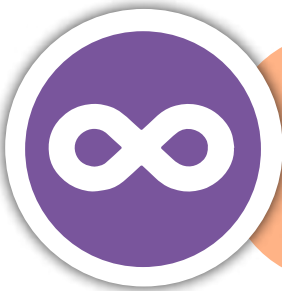
Umræðan snýst einnig um fráhrarf lyfja/lyfs sem þýðir að markmiðið verður alltaf að vera að líða vel. Fólk gæti hætt að taka lyfin ef það er vilji þeirra, aðrar lífsbreytingar verða að gera líka. Ef einblínt er aðeins á lyfin, gleymum þeim aðstæðum sem valda andlegu áskorunum, eru líkurnar á að með/ án lyfja verði vanlíðan áfram.

Það sem við leggjum til



Geðlyf eru ein af þeim leiðum sem hægt er að takast á við andlega þjáningu og það ber að líta á sem slíkt. Geðheilbrigðisstarfsfólk og jafningja-stuðningsmenn verða að útskýra fyrir fólki með geðræn vandamál, ekki þrýsta á samþykki um lyf sem eina lausnina.

Að auki þegar læknirinn stingur upp á lyfi, verður alltaf að upplýsa um æskileg og óæskileg áhrif lyfsins og vera opin fyrir að svara öllum spurningum. Upplýst samþykki verður að vera fyrir hendi í hvers kyns meðferð.



Loks getur enginn ákveðið frá upphafi að einhver þurfi að taka lyf fyrir lífstíð, óháð því við hvaða aðstæður hann býr við og breytingarnar sem hann gæti staðið frammi fyrir á lífsleiðinni. Hægt er að nota lyf þegar þörf krefur, alltaf verður að endurskoða aðstæður í stað þess að vera viss um að þeirra sé enn þörf.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Substance withdrawal"](#)

[2. Að hætta geðlyfjum: Könnun á langtímanotendum](#)

Í þessari umfangsmiklu könnun leitast rannsakendur við að auka þekkingu á reynslu af því að hætta lyfjagjöf og efla réttinn til að velja fyrir fólk með geðræn vandamál.

[3. Er að hætta á geðlyfjum](#)

Grunnupplýsingar um stöðvun geðlyfja og nokkrar mögulegar lausnir á fráhrarfseinkennum.

[4. Afturköllun frá geðlyfjum getur verið sársaukafullt, langvarandi](#)

Grein sem vitnar í upplýsingar um það sem við vitum - og hvað við vitum ekki um fráhrarfseinkenni geðlyfja.

[5. Bráð og Viðvarandi Afturköllun Heilkenni Á eftir Stöðvun af Geðrænt Lyf](#)

Þessi yfirferð miðar að því að greina heimildir og sýna fram á fráhrarf eftir fækkun, stöðvun eða skiptingu á geðlyfjum miðað við lyfjaflokk.

[6. Fráhrarfs Verkefnið I Innri áttaviti](#)

Verkefni sem miðar að því að safna upplýsingum frá fyrstu hendi um leiðir til að draga úr geðlyfjameðferð og um fráhrarfseinkenni, í von um að búa til gagnagrunn sem er opin öllum.

20 - SÁLFRÆÐI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt orðabók American Psychological Association er „geðrof“:

„1. Óeðlilegt andlegt ástand sem felur í sér veruleg vandamál með veruleika. Að prófa það einkennist af alvarlegum skerðingum eða truflunum á mikilvægustu æðri heilastarfsemi - skynjun, og vitrænni úrvinnslu, tilfinningum eða áhrifum - eins og kemur fram í hegðunar-fyrirbærum, svo sem ranghugmyndum, ofskynjunum og verulega óskipulögðu tali. Sjá geðröskun r .

2. Sögulega séð, sérhver alvarleg geðröskun sem truflar verulega starfsemi og getu til að framkvæma athafnir sem eru nauðsynlegar fyrir daglegt líf.“¹

Að auki, eins og Britannica nefnir, „hugtakið geðrof er dregið af grísku sálarlífinu, sem þýðir „sál,“ „hugur“ eða „andardráttur“. [...] Vegna þess að orð sem innihalda rót sálarinnar (t.d. geðlæknir, geðlækningum o.s.frv.) tengjast kjarna lífsins (venjulega tengt sálinni eða mannsandanum) geðrof hefur komist að þeirri merkingu að einstaklingur hafi glatað kjarna lífsins— að hann, hún eða þeir hafi þróað með sér einkasýn á heiminn eða einka-veruleika sem aðrir deila ekki.“²

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

„Geðrof“ er orð sem er mikið notað bæði í klínísku umhverfi og í félagslegu samhengi. Klínískt vísar það til fólks sem upplifir raunveruleikann á annan hátt en félagslega viðurkennan. Þeir geta haft tilfinningar sem víkja frá hinu venjulega, t.d. heyra raddir eða gefa sérstaka merkingu fyrir aðstæður í kringum þá. Fólk sem hefur upplifað geðrofs-kreppur nefnir oft orðið „fixation“ sem leið til að útskýra upplifunina betur.

Margar sérstakar „greiningar“ sem falla undir almenna hugtakið „geðraskanir“, t.d. geðklofi eða geðklofasjúkdómur, hugtakið er enn í notkun á víðtækari og almennari hátt. Hugtakið er sérstaklega notað þegar einhver hefur einhver af þeim einkennum sem þarf til að greina geðklofa, en ekki öll til að fá greiningu.

Í félagslegu samhengi er hægt að nota orðið á þann hátt sem er langt frá klínískri merkingu, lýsir einhverjum eða einhverju sem er ekki í samræmi við félagsleg viðmið. Til dæmis [á grísku] getum við sagt að einhver „hafi geðrof hjá annarri manneskju“ (þyki vænna um hana en eðlilegt telst) sem þýðir að hann sé heltekinn af þeim, þeim þykir vænt um. Við getum heyrt í fjölmiðlum um ástand „massageðrofs“ í þeim skilningi að margir bregðast óvenjulega við (t.d. meðan á Covid-faraldrinum stendur). Orðið hefur neikvæða merkingu í öllum tilfellum þó að fyrir sumt fólk með geðræn vandamál sé félagsleg merking orðsins ólík hinu klíníska, að orðið er hlutlaust.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Orðið „geðrof“ er mjög hlaðið orð þar sem það skapar merkingu í öllum tilfellum. Það leiðir hugann að fólki sem hefur „misst vitið“ og er ekki lengur fær um að starfa í daglegu lífi og taka ákvarðanir fyrir sig. Af einhverju alvarlegu og langvarandi.

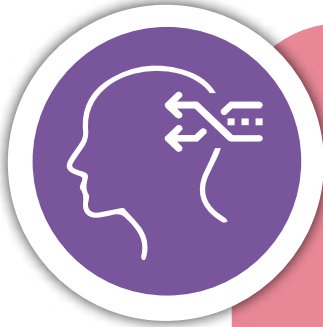
Fyrir fólk með geðræn vandamál er þetta orð talið mjög sterkt og slæmt, jafnvel mannskemmandi, mörgum þeirra finnst þetta merki eyða þeim sem persónum - eftir að þeir greininguna miðast sjálfsmynd þeirra og persónuleiki frá linsu „geðrænu manneskjunnar“.

Geðræn vandamál er regnhlífarhugtak sem nær yfir margvíslegar aðstæður, greiningin getur verið ruglingsleg fyrir fólk með geðræn vandamál og fagfólk. Fólk sem hefur upplifað geðrofs-kreppur nefnir að þetta séu mjög persónulegar aðstæður, enginn upplifi þær eins, eðlilegt er að velta fyrir sér hvort skynsamlegt sé að setja alla í sama flokk. Þar að auki fannst sumum þörf á að greina á milli „að vera með geðrof“ og „að vera með geðrof“. Aðgreiningin endurspeglar mikla fjölbreytni sem hægt undir þessu hugtaki og mismunandi tegundir áskorana. Sumir telja að hugtakið sé ekki einu sinni gagnlegt í klínísku samhengi lengur, fagfólk hefur því ekki not fyrir það.

„Geðrof“ er læknisfræðilegt hugtak(eins og greining) sem setur vandamálið inn í manneskjuna, felur umhverfisaðstæður sem hafa áhrif á fólk. Jafnvel þegar við viðurkennum að umhverfið gæti hafa mikil áhrif á geðrofskreppunnar, er áherslan lögð á að meðhöndla „veika“ manneskjuna, ekki að breyta aðstæðum.

Sem klínískt hugtak er þessi greining mjög tengd lyfjameðferð. Í sumum tilfellum, sérstaklega í löndum þar sem geðheilbrigðiskerfið er að mestu skipulagt í kringum lyfjameðferðir, er hugtakið misnotað af fagfólki til að leyfa notkun geðrofslyfja (sem öflugt bælingartæki) hjá fólki með krefjandi hegðunarmynstur. Þetta er vandamál vegna misnotkunar á orðinu en þetta er almennt hugtak sem gefur pláss fyrir þetta ástand.

Það sem við leggjum til



Við mælum með að forðast slíkar merkingar og reyna að skilja hvað er að gerast hjá viðkomandi, hverjar persónulegar sögur hennar eru og hvaða vit hún hefur í þeim.

Þó að sumir úr rýnihópunum hafi lýst þeirri skoðun sinni að það sé í lagi að nota orðið „geðrof“, svo framarlega sem það er notað sem lýsingarorð, gefur ákveðna merkingu fyrir aðstæður, til dæmis að útskýra að kreppa hafi „geðrof.“ karakter og ekki sem almennt merki.

Á íslensku hefur hugtakið „Geðrof“, sem þýðir „andlegt rof“ og tengist krefjandi hegðun, farið inn í almenna umræðu og fengið viðurkenningu meðal fólks með geðræn vandamál.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, „geðrof“](#)

[2. Britannica "Geðrof"](#)

[3. Æskuár áverka, geðrof, og geðklofi: a bókmenntir endurskoðun með fræðilegt og klínískar afleiðingar](#)

Í þessari yfirlitsgrein kannahöfundar fyrirbyggjandi rannsóknir um tengsl áfalla í æsku og geðrofs-upplifunar og komast að áhugaverðum niðurstöðum.

[4. Hvernig talar fólk áratugum síðar um kreppu sína sem við köllum geðrof?](#)

Þetta er eigindleg rannsókn sem rannsakar persónulega merkingu sem fólk deilir reynslu sinni sem er talin „geðræn“

21 - ENDURBIRT

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Oxford Learner's Dictionary er „bati“:

1. ferlið við að verða hress aftur eftir veikindi eða meiðsli
2. ferlið við að bæta sig eða verða sterkari aftur
3. aðgerðin eða ferlið við að fá eitthvað til baka sem hefur týnst eða stolið ¹.

Hvað varðar orðabók American Psychological Association, þá vísar „bati“ til:

1. stöðugar framfarir í mælanlegum endurkomu hæfileika, færni og virkni eftir veikindi eða meiðsli.

2. ástand viðvarandi edrú eftir langvarandi fíkniefnaneyslu ².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið „bati“ er notað í ólíku samhengi. Í efnahagslegu samhengi, er hugtakið fjárhagslegur bati notað til að lýsa vegakorti fyrirtækis til að komast út úr erfiðri efnahags- og fjármálastöðu. Annað svið þar sem það er notað er til að ná bata eftir aukaverkanir (til dæmis náttúruhamfarir) sem hafa raskað og truflað daglegt líf. Innan sama sviðs geðheilbrigðis getur hugtakið bati tekið á sig mismunandi merkingu. Stundum er það notað til að lýsa „endurkomu“ áður en geðræn vandamál hófust; einnig notað sem samheiti fyrir "sjálfræði" eða "persónulega skilvirkni", talið skarast við hugtakið geðræn endurhæfing eða valdefling.

Rössler og Drake lýsa bata sem vongóðri heimspeki sem er sett fram, samþykkt og virkjuð af fólki með geðræn vandamál. Þetta heimspekilega hugtak byggir á þeirri trú að fólk með geðræn vandamál geti lifað ánægjulegu og innihaldsríku lífi. Bati byggir ekki á lækninga- eða endurhæfingarmeðferðum heldur í virkri þátttöku í samfélaginu. Hugmyndafræði bata nær yfir gildi eins og sjálfræði, sjálfsákvörðunarrétt og að sigrast á fordómum ³.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Helsta vandamál notkunar hugtaksins bati stafar af þeirri áskorun að skilgreina til að vísa til. Hugtakið bati hefur verið skotmark rannsókna, er jafnvel í vísindasamfélaginu hætt á að vísa til mismunandi hugtaka sem eru ekki alltaf í samræmi við hvert annað. Hætta er á að hugtakið bati verði talið

„frumspekilegt“ eða „abstrakt“: óviðunandi markmið sem rétt er að viðhalda stöðugri togstreitu með vitund um að geta aldrei náð því. Að lokum er mikilvægt að undirstrika hvernig hugtakið bati er í eðli sínu heimspekilegt, ekki fært um að breyta, miða skipulag heilbrigðisþjónustu, meðferðarlega endurhæfingarleiðir án skýr- rar innleiðingarstefnu, sem getur verið mjög mismunandi eftir því hvaða hugtak bata er samþykkt. Hægt er að tileinka sér hugtak um klínískan bata sem leggur áherslu á fjarveru einkenna eða einbeitt sér meira að huglægum bata, sem er að mestu óháður viðvarandi einkennum.

Vegna óhlutbundinnar merkingar hugtaksins er það stundum notað á misnotað, t.d. að gefa titilinn „batalíkan“ til starfsvenja og þjónustu sem deila ekki þessari tegund hugarfars, til að líta fyrir að vera framsækið eða í takt. með nýjustu aðferðum.

Það sem við leggjum til



Hugmyndin um bata verður að miðast við gildi og markmið einstaklingsins, umfram klínískt skilgreint heilsufar.

Einstaklingurinn er, auk þess að vera aðalpersóna eigin bataleiðar, alltaf handhafi réttinda sem eru afleiðing af reisu þess að vera manneskja. Þessi réttindum má aldrei einstaklinginn, ekki einu sinni tímabundið.



Sá sem ákveður, framkvæmir markmið sín og bataleiðir getur valið að gera það í samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk, mikilvæga aðila og hagsmunaaðila sem geta ekki þvingað viðkomandi til að fara gegn vilja sínum.

Þátttaka í samfélagslífi er nauðsynlegur þáttur í bata: Það er enginn bati án virkrar þátttöku í lífi samfélags síns.



Heilbrigðisþjónusta verður að vera skipulögð í ljósi bata- heimspekinn

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Oxford Learner's Dictionary, "bata"](#)

[2. Orðabók American Association, "bata"](#)

[3. Geðræn endurhæfing í Evrópu](#)

Þessi grein fylgir slóð geðrænna endurhæfingarferla í Evrópu, með rökum fyrir samfélagslegri umönnun.

[4. Recovery I Geðheilbrigðissjóður](#)

Ítarleg útskýring á hugtakinu „bati“ frá Mental Health Foundation (Bretlandi).

22 - SEIGLA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge orðabókinni er „seiglu“:

- hin geta að vera ánægður, farsælt o.s.frv aftur eftir eitthvað erfitt eða slæmt hefur gerst d
- the getu af a efni til skila til þess venjulega lögun eftir að hafa verið beygður, teygði, eða ýttu á d
- gæðin y að vera að skila n fljótur y til fyrri er gott ástand n eftir vandamál (t.d. hagkerfi)¹.

Sérstaklega í geðheilbrigðis-samhengi skilgreinir American Psychological Association „seiglu“ sem ferlið og árangur þess að aðlagast erfiðri eða krefjandi lífsreynslu, sérstaklega með andlegum, tilfinningalegum, hegðunarlegum sveigjanleika, aðlögun að ytri og innri kröfum. Nokkrir þættir stuðla að því hversu vel fólk aðlagar sig að mótlæti, þar á meðal (a) hvernig einstaklingar skoða og taka þátt í heiminum, (b) aðgengi og gæði félagslegra úrræða og (c) sérstakar aðferðir við að takast á við. Sálfræðilegar rannsóknir sýna að hægt er að rækta, æfa þau úrræði og færni sem fylgja jákvæðari aðlögun (þ.e. meiri seiglu). Einnig kallað sálræn seigla. Sjá einnig bjargráðahegðun; þjálfun í hæfni til að takast á við.².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Fyrsta merking orðsins kemur frá raunvísindum. Það vísar til getu efnis til að fara aftur í lögun sína eftir að það hefur neyðst til að breytast - og er í notkun innan vísindasamfélagsins og á rannsóknarstofum.

Í félagsvísindum má skilgreina seiglu sem ferlið við að aðlagast vel í voðaverkum. Það getur bæði haft þá merkingu að „skoppa aftur“ og vöxt.

Almennt er talið að orð með jákvæða, styrkjandi merkingu hefur á undanförunum árum vakið athygli geðheilbrigðisstarfsfólks, almennings og fjölmiðla.

Fólk með geðræn vandamál trúir að það væri gagnlegt að einbeita sér meira að seiglu, í stað neikvæðu reynslunnar sem þeir gætu ekki sigrast á. Með öðrum orðum, það getur verið styrkjandi að viðurkenna fyrri reynslu sem maður tókst á við, vegna þess að það getur veitt þeim styrk í núverandi ástandi.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Þrátt fyrir að „seigla“ hljómi greinilega jákvætt, fullkominni kunnáttu til að ná, getur það valdið þrýstingi í stað þess að hjálpa fólki að vaxa gæti það takmarkað það.

Fyrir sumt fólk með geðheilbrigðis- áskoranir, skapar „seigla“ hugsanir um „stöðnun“, eins og þeir séu þarna, þola allt sem á vegi þeirra verður, á meðan þeir að hafa samskipti við það og breyta eftir því.

Að auki, þegar hrósað er seiglu er hættan á því að þrýsta á einstaklinga til að haga sér eins og þeir séu seigir. Að láta eins og þeir geti sigrast á áskorunum, þar af leiðandi gefist þeim ekki tækifæri til að takast á við sársaukann sinn eða jafnvel biðja um hjálp.

Það sem við leggjum til



Seigla er öflugt tæki þegar það er réttilega metið að vel íhuguðu máli, við megum ekki nota það á stífan hátt sem gefur ekkert svi-grúm fyrir varnarleysi.

Seigla er ekki eiginleiki sem fólk hefur/ ekki, það er eitthvað til að vinna að og mögulegt er að það gætu verið nokkur áföll á leiðinni.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge Dictionary, "Resilience"](#)

[2. Orðabók American Psychological Association, "Resilience"](#)

[3. Hvað er seiglu? Leiðbeiningar þínar til að takast á við áskoranir, mótlæti og kreppur lífsins](#)

Ítarlegar upplýsingar um seiglu frá kenningu til að iðka hana.

[4. Sambandið milli seiglu og geðheilsu](#)

Seiglu í vinnutengdu samhengi.

[5. Stjórna streitu og byggja upp seiglu](#)

Hagnýtar upplýsingar um streitu og seiglu - hindranir á seiglu.

[6. Hvers vegna seigla er ekki alltaf svarið við að takast á við krefjandi tíma](#)

Grein sem sýnir vandamálin sem geta komið upp þegar „seigla“ er að verða eina leiðin til að komast áfram.

23 - SKÍSÓFRENÍA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Bandaríska sálfræðingafélagið skilgreinir hugtakið „geðklofi“ sem:

„Geðrofsröskun sem einkennist af truflunum á hugsun (vitund), tilfinningalegri svörun og hegðun, með upphafsaldur venjulega á milli seint á táningsaldri og um miðjan þrítugsaldur. Geðklofi var fyrst lýst formlega seint á 19. öld af Emil Kraepelin, sem nefndi það dementia praecox; árið 1908 endurnefndi Eugen Bleuler röskunina geðklofa (gríska, „klofning hugans“) til að einkenna sundrun andlegrar starfsemi sem tengist því sem hann leit á sem grundvallareinkenni þess um óeðlilega hugsun og áhrif.

Samkvæmt DSM-IV-TR verða einkennandi truflanir að vara í að minnsta kosti 6 mánuði og innihalda að minnsta kosti 1 mánuð af virkum fasa/einkennum sem innihalda tvö eða fleiri af eftirfarandi: ranghugmyndir, ofskynjanir, óskipulagt tal, óskipuleg/ katatónísk hegðun og skortur á tilfinningalegri svörun, t.d. sinnuleysi. Einkennin og merkin tengjast félagslegri eða atvinnu-truflun.

Sumir hafa haldið því fram (að byrja á Bleuler) að óskipuleg hugsun (sjá formlega hugsunarröskun; geðklofa-hugsun) sé mikilvægasta eiginleiki geðklofa, en DSM-IV-TR og forverar þess hafa ekki lagt áherslu á þennan eiginleika, a.m.k. í formlegum viðmiðum sínum. . DSM-5 heldur sömu forsendum en leggur áherslu á að ranghugmyndir, ofskynjanir eða óskipulagt tal verða að vera einkennin sem þarf til greiningar. Það útilokar einnig fimm mismunandi undirtegundum geðklofa sem áður hefur verið lýst í DSM-IV-TR: geðklofa, óskipulagðan geðklofa, ofsóknargeðklofa, afgangsgæðklofa og óaðgreindan geðklofa ¹.

Talið er að geðklofi sé algengastur í geðrofshópnum (sjá einnig hugtakið „geðrof“).

Hugtakið var kynnt sem nýyrði (nýtt orð) árið 1909 af Eugen Bleuler, svissneskum geðlækni og sameinar tvö orð af grískum uppruna sem þýðir klofinn hugur, sem vísar til óskipulagningar á samheldni sálrænna aðgerða ².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Hugtakið geðklofi er aðallega notað í geð-, læknis- og heilsu- bókmenntum.

Geðklofi er stigmatískt hugtak sem er notað til að vísa almennt til fólks sem upplifir geðræn vandamál, sérstaklega að gefa þessum erfiðleikum þátt af rökleysu og óstöðugleika.

Lýsingarorðið „geðklofi“ er t.d. notað af fjölmiðlum sem leikmanna-hugtak til að gefa í skyn að eitthvað er óskynsamlegt, þversagnakennt eða órökrétt. Geðklofi er oft óeðlilega tengdur hættulegum og ofbeldisfullum athöfnum í tengslum við geðræn vandamál.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Hugtakið geðklofi er svo fordómafullt að fólk með reynslu af geðheilbrigðis-áskorunum og rannsakendur hafa mælt með að nota hugtak sem er ekki eins gildishlaðið. Í Japan er það sem kallað var geðklofi er nú þekkt sem „upplausnarröskun“ (To-go-Scitcho-Show).

Fólk sem hefur verið greint með „geðklofa“ nefnir sérstaklega að greiningin tengist samskiptaleysi, ófyrirsjáanlega hegðun, hættu, að þegar þeim var sagt hafi þeim fundist þeir vera mjög hræddir og líf

þeirra væri á enda runnið. Þeir telja að þessi viðbrögð séu vegna staðalímynda fólks áður en það fékk greininguna.

Þeir urðu vitni að því að félagslegt líf þeirra breyttist, þeir voru meðhöndlaðir sem „geðklofar“ og báru með sér neikvæðar staðalímyndir. Þeir voru útilokaðir frá félagsviðburðum og gátu ekki e fundið vinnu.

Fólki með geðræn vandamál, finnst að það sé alltaf verið að prófa það, þegar gengur vel gæti það staðið frammi fyrir ásökuninni um að það sé að „setja upp sýningu“. Margir nefndu margir þeirra að þeim finnst eins og allir þættir lífs þeirra væru séðir í gegnum linsu „röskunarinnar“, sorg þeirra t.d. yrði það að tengjast „geðklofa“ þeirra. Þeim væri ekki leyft að eiga slæman dag, eða vera leiður yfir einhverju sem kom fyrir þá.

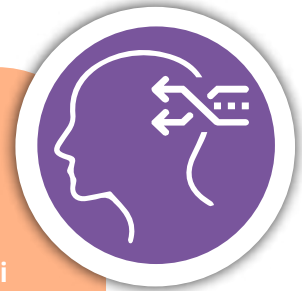
Önnur tegund gagnrýni sem hugtakið „geðklofi“ hefur hlotið er þó að hugtakið sé almennt talið vera röskun sem hefur sterkan líffræðilegan bakgrunn, eru raunverulegar orsakir sjúkdómsins ekki þekktar, né nægjanlega sértækar rannsóknarniðurstöður/rannsóknir eða myndgreiningarpróf tiltækar. Hugmyndin um að „geðklofi“ stafi af líffræðilegum þáttum, er ekki sönnuð hefur alvarlegar afleiðingar bæði fyrir staðalímyndir og í meðferð þess. Rök eins og „geðklofi er sjúkdómur eins og sykursýki eru algeng. Þú verður bara að sætta þig við að allt þitt líf munt þú þurfa lyfin allt til enda tímans“, sem eru hræðilega villandi en þjóna tilgangi þess að sannfæra fólk til samstarfs. Greiningin er sú sem er mest tengd lyfjum sem fullt af fólki með greininguna „geðklofa“ hefur tileinkað sér eins og „lyfjaeftirlit“.

Loks hefur komið fram gagnrýni á samkvæmni einkenna milli mismunandi fólks. Margir sem deila þessari greiningu, hafa margvíslega mismunandi eiginleika af athugun á upplifunum sem lýst sem hluta af geðklofa eru í ekki alltaf að valda vanlíðan eða starfstapi.

Það sem við leggjum til



Með því að viðurkenna að orðið er mjög hlaðið, hafa fagaðilar lagt fram mörg mismunandi hugtök eins og „upplausnarröskun“, „geðrofsröskun“, „tauga-tilfinningaleg samþættingarröskun“, „salience samþættingarröskun“, „salience heilkenni“, „aðlögunarröskun“ í von um að þessi breyting gæti dregið úr fordómum - þó að "geðklofi" sé enn mikið notað opinbert greiningarmerki.



Sumir þeirra sem tóku þátt í gerð þessa orðalista telja að nýtt nafn muni ekki leysa fordómum sem fylgir slíkum geðheilbrigðis- áskorunum og það sem þarf er ný nálgun almennt, sumir benda jafnvel til að greiningin verði afnumin. merki almennt. Aðrir viðurkenna að að minnsta kosti nýtt nafn getur varpa ljósi á félagslega hlið þessara áskorana, eins og til dæmis hugtakið „samþættingarröskun“.



Þessi umræða er enn opin, er lagt til a.m.k. þátttöku í hugtökum sem fólk með geðræn vandamál kys sjálft eins og „fólk með aðra andlega reynslu“, „fólk sem upplifir raunveruleikann á annan hátt“ eða meira lýsandi „fólk sem heyrir raddir“, „fólk sem hefur óalgengar skoðanir“ o.s.frv.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Geðklofi"](#)

[2. Orðabók um orðsifjafraði á netinu, "Geðklofi"](#)

[3. Geðklofi I Mental Health Foundation](#)

Ítarlegar upplýsingar um klíníska hugtakið, ranghugmyndir í kringum það og tillögur um leiðir til að fá stuðning.

[4. Endurnefna geðklofa](#)

Grein sem fylgir ferlinu við að endurnefna „geðklofa“ í Kóreu, Taívan, Kína, Hong Kong og Malasíu og kynnir núverandi ástand í þessum löndum.

[5. Vísindamenn leggja áherslu á að endurnefna geðklofa](#)

Grein sem telur upp sérstakar ástæður fyrir því að breyta þarf hugtakinu „geðklofi“.

24 - STAÐALÍMYND

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Oxford Learner's Dictionary vísar „staðalímynd“ til „fastrar hugmyndar eða myndar sem margir hafa af tiltekinni tegund af einstaklingi eða hlut, en sem er oft ekki sönn í raunveruleikanum og getur valdið sársauka og móðgun“¹.

Orðið varð til árið 1798 og gefur til kynna „aðferð til að prenta af plötu“. Það kemur „frá grískum hljómtækjum „solid“ (sjá sterío-) + franska tegund „gerð“ (sjá tegund (n.)). [...]. Sem þýðir að „mynd sem er haldið áfram án breytinga“ er fyrst skráð 1850“².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Félagssálfræði skilgreinir staðalmyndir sem „... sérstaklega skilvirka, félagslega þekkingarup-þbyggingu sem flestir meðlimir félagslegs hóps læra“ (Hamilton og Sherman, 1994)³.

Þeir geta talist "félagslegir" þar sem þeir eru búnir til, deilt og viðhaldið innan stórs hóps fólks. Þær eru „skilvirkar“ vegna þess að þær leyfa hópnum sem ættleiðir þær að skapa hughrif, fordóma og athugasemdir um manneskjuna eða hóp fólks sem er hluti af þeirri staðalímynd (Corrigan og Watson, 2002)⁴.

Í samhengi við geðheilbrigði finnum við hugtakið staðalímynd sem hluta af fjórum ferlum sem eiga sér stað samhliða skilgreiningu á fordómum: "

- Að merkja mun á mönnum;
- Staðalímyndir slíkan mun;
- Aðgreina þá sem eru merktir frá „okkur“;
- Og stöðumissi og mismunun gagnvart þeim sem eru merktir (Link og Phelan, 2001)⁵.

Staðalímyndin táknar því „vitæna“ hluta mismununarferlisins sem fylgt er eftir með tilfinningalegum og loks hegðunar- fræðilegum.

Sem slík er „staðalímynd“ ekki orð sem notað er í daglegu lífi, vegna þess að fólk er almennt ekki meðvitað um staðalímyndir sínar og trúir því að þær séu sannleikurinn.

Fyrir utan félagsvísindi er stundum hægt að finna „staðalímynd“ sem hugtak í fjölmiðlum í tengslum við fræðsluáætlanir eða herferðir gegn fordómum og mismunun.

Nokkur algeng dæmi um staðalmyndir um fólk með geðræn vandamál eru:

- Fólk með geðræn vandamál er ofbeldisfullt og hættulegt
- Fólk með geðræn vandamál er „langveikt“
- Geðræn vandamál eru arfgeng

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Hugtakið staðalímynd hefur ekki eingöngu neikvætt gildi. Hugtakið táknar aðhald við einkennandi hugsun ákveðin hóp fólks og sameinar hann. Þeir þjóna almennt tilgangi hugræns hagkerfis. Þeir auðvelda samskipti okkar við heiminn svo við þurfum ekki að ofhugsa allt. Vandamálið kemur upp, þegar við gleymum að þau eru byggð upp félagslega og tökum þau sem algjöran sannleika.

Margar staðalímyndir eru þær sem stafa af forhugmyndum eða óhugsandi ótta í garð tiltekins fólks, sem hefur „stigma“, eiginleika sem gerir það ólíkt öðrum. Og sem slíkar eru staðalmyndir afurðir valda-ójafnvægis, einnig hjálpa þær við að viðhalda (valda-ójafnvæginu).

Andlegum áskorunum sem fordómum hafði Goffman þegar lýst: „merki“ sem gerir það að verkum að þeir sem „eiga“ verðskulda minni reisn (og þar af leiðandi minni réttindi) en aðrir íbúar ⁵.

Og þetta er nákvæmlega hvernig fólk með geðræn vandamál finnst um staðalímyndirnar í kringum sig. Þeir telja að þessar röngu staðalmyndir séu ástæðan fyrir félagslegri útskúfun og mannréttindabrotum.

Varðandi tilteknar staðalmyndir sem nefndar eru hér að ofan, hafði fólk úr rýnihópunum nokkur atriði að segja:

- Um ofbeldið : „Við erum ekki aðeins ofbeldisfullri en hin, heldur erum við í meiri hættu á að verða fyrir ofbeldisfullri hegðun, allt frá beinu ofbeldi fólks í kringum okkur, til stofnana-ofbeldis, til andlegs ofbeldis sem felur í sér útilokun.

- Um króníkina : „Það skiptir ekki máli hvað verður um þig eftir að þú færð merkið, þú verður það alltaf. Stundum breytast hlutir í lífinu og þú upplifir ekki sömu erfiðleika lengur, en samt geturðu ekki losnað við greininguna“.

- Um erfðir : „Allir segja þér að erfiðleikar þínir séu arfgengir, líklega hefur mamma þín verið með það eða eitthvað, en stundum áttir þú bara erfitt líf“.

Aðalvandamálið við þessar staðalímyndir er ekki hvort þær séu sannar/ ekki, heldur hvernig þær hafa komist í almenna umræðu, sem leiðir til þess að fólk hefur sterka trú á málefnum sem það hefur enga þekkingu á.

Það sem við leggjum til



Orðið „stigma“, jafnvel fyrir „staðalímynd“, ætti ekki að breyta eða skipta út fyrir önnur orð. Þess í stað er nauðsynlegt að grípa til afgerandi, stöðugra aðgerða til að uppræta rangar staðalímyndir sem tengjast andlegum áskorunum og fólki sem hefur upplifað þær. Þremur megin-aðgerðum til að berjast gegn fordómum er lýst í bókmenntum: - Mótæla - Menntun - Samband

Geðheilbrigðis-fræðsla, herferðir gegn mismunun, umönnunarleiðir og sálfræðimeðferð, sem eru bara nokkrar af þeim leiðum sem fólk getur fengið tækifæri til að "leiðrétta", oft rangar upplýsingar um þessi mál.



Enn árangursríkara er sambandið við fólk sem hefur upplifað andlegar áskoranir og getur borið vitni um eigin reynslu. Aftur rekumst við á nauðsyn félagslegrar þátttöku. Einföldustu samskipti, t.d. einfalt samtal er mjög öflug aðferð til að endurmeta staðalímynd sína á gagnrýninn hátt.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

1. [Oxford Learner's Dictionary, "Stereotype"](#)

2. [Orðabók um orðsifjafraði á netinu, „staðalímynd“](#)

3. [Handbook of social cognition, kafli „Stereotypes“, Hamilton og Sherman](#)

Kafli bókarinnar „Handbók um félagslega vitsmuni“ metur það sem við vitum um staðalímyndir úr félagsálfræðilegum rannsóknum, sérstaklega frá félagslegu vitsmunalegu sjónarhorni.

4. [Skilningur á áhrifum fordóma á fólk með geðsjúkdóma, Corrigan & Watson](#)

Greinin samþættir rannsóknir um fordóma í geðheilbrigði við almennar rannsóknir á staðalímyndum og fordómum.

5. [Hugmyndagerð Stigma, Link & Phelan](#)

Ritgerð sem rökstyður afturhvarf til hugmyndafræðinnar um fordóma sem stafa af félagsfræðilegu sjónarhorni - öfugt við nýlegri sjónarmið.

6. [Að brjóta niður staðalímyndirnar í kringum geðheilbrigði](#)

Grein um algengar staðalímyndir í geðheilbrigðismálum og hvaða áhrif þær hafa á fólk með geðræn vandamál.

25 - STIGMA

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Cambridge Dictionary skilgreinir „stigma“ sem „sterka tilfinningu um vanþóknun sem flestir í samfélagi hafa á einhverju, sérstaklega þegar þetta er ósanngjarnt“ ¹.

Fyrir American Psychological Association er „stigma“ „neikvæðu félagslega viðhorfið sem tengist eiginleikum einstaklings sem má líta á sem andlegan, líkamlegan eða félagslegan skort. Stimpill felur í sér félagslega vanþóknun og getur leitt til ósanngjarnrar mismununar og útilokunar einstaklingsins.“ ².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

„Stigma“ er fræðilegt hugtak sem var kynnt árið 1963 af bandaríska félagsfræðingnum Goffman. Goffman notaði hugtakið til að gefa til kynna þá eiginleika (þjóðernis, trúarbragða, líkamlegra o.s.frv.) sem kölluðu einstaklinga sem tilheyrðu tilteknum hópum „... spilla, afslætti“. Stigma leiðir til mismununar, minnkunar á reisu vegna fordóma annarra þjóðfélagsþegna. Stigma er mjög tengt geðheilbrigðis- samhengi, mörgum er mismunandi daglega vegna geðsjúkdómagreiningar.

Fyrirbærið stigmatisering stafar af þekkingarskortum annarra (staðalímyndir, fáfræði eða rangar upplýsingar), viðhorfum (fordómum) eða hegðun (mismunun).

Átta mismunandi tegundum fordóma sem tengjast geðheilbrigði hefur verið lýst í vísindaritum: opinberum fordómum, uppbygginga-fordómum, sjálfs-fordómum, tilfinningum eða skynjuðum fordómum, upplifðum fordómum, fordómum frá merkjum, kurteis-fordómum og andlegum fordómum.

Hugtakið er ákaflega þversamt og er notað til að lýsa aðstæðum þar sem mismunun er ekki aðeins á heilbrigðisviði. Nokkur dæmi eru:

Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu (OCSE) hefur lýst því yfir að birtingarmynd umburðarleysis og mismununar gegn múslimum virðist hafa farið vaxandi á undanförunum árum. ³.

Blaðið sem Gillen-O'Neel og félagar birtu (2011) bentu til þess að börn úr minnihlutahópum greindu frá meiri fordóma-vitund en evrópsk-amerísk börn. ⁴.

Pan American Health Organization (PAHO) lýsir því að fordómar gegn samkynhneigð og fáfræði um kynvitund séu útbreidd, bæði í samfélaginu öllu og innan heilbrigðiskerfa. ⁵.

Mismunun í heilbrigðiskerfinu getur m.a. leitt til neitunar um umönnun, lélegrar umönnunar, vanvirðandi eða misþyrmandi meðferðar. Læknissviðin sem helst verða fyrir áhrifum af fordómum eru: Smitsjúkdómar (sérstaklega HIV), krabbameinslækningar, líkamleg fötlun og geðheilsa.

„Stigma“ hefur verið viðfangsefni margra rannsókna, er fyrirbæri sem hefur áhrif á fólk á neikvæða vegu, nefndi fólk úr rýnihópunum að þessi vinna geti ekki lýst upplifun þeirra. Þau nefna að þeim finnist eins og sjálfsmýndin sé þurrkuð út og séu dæmd af einum þætti. Þau finna fyrir fordómum á öllum sviðum lífs síns, stundum eru fordómarnir erfiðari en heilsu-áskoranirnar.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Hugtakið fordómar er ekki talið notað rangt/ óviðeigandi í samhengi við geðheilbrigði eða félagsvísindi almennt í rýnihópunum.

Vandamálið sem tengist því er afleiðingar þess eru stórkostlegar og örugglega vanmetnar (félagsleg útskúfun, missi stuðning frá fjölskyldu og vinnu, minnkað sjálfsálit og versnandi

sálmeinafræði, (t.d. sjálfsvígshegðun). Vandamálið er því ekki orðið sjálft heldur sú staðreynd hvernig staðið er að því í opinberri, félagslegri og pólitískri umræðu - sem er ekki frjósöm.

Miklu fé er varið í rannsóknir og herferðir um „stigma“ en það getur skapar stundum meiri mismunun. Trú fólks á hugmyndina að fólk með geðræn vandamál sé eitthvað öðruvísi styrkist.

Að „berjast gegn fordómum“ er erfitt án þess að skapa umhverfi án aðgreiningar, breyta hefðbundnum frásögnum eða bjóða fólki með geðheilbrigðis-áskoranir raunverulegt val.

Það sem við leggjum til



Markmiðið er ekki að breyta orðinu „stigma“ eða leggja til aðra valkosti. Hins vegar telja rýni- hóparnir að stofnun og miðlun starfsemi án aðgreiningar gæti dregið úr fordómum og mismunum, þótt það sé ekki beint markmið þeirra.

Í mörgum löndum hafa verið gerðar herferðir gegn fordómum með virkri þátttöku jafningja-starfsmanna (dæmi: „Time to Change“ í Englandi 7.) með því markmiði að vekja athygli annars hóps fólks (borgara, kennara, lögreglu, heilbrigðisstarfsfólks, lögfræðinga o.s.frv.) til að vekja athygli á málinu og afleiðingum þess.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Stigma"](#)

[2. Orðabók American Psychological Association, "Stigma"](#)

[3. Vinna gegn mismunum gegn múslimum](#)

Grein um aðgerðir Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu (OCSE) til að berjast gegn fordómum gegn múslimum..

[4. Þjóðernisfordómar, akademískur kvíði og innri hvatning á miðjum barnæsku](#)

Rannsókn sem kannar vitund og áhrif þjóðernisfordóma.

[5. múslima kvenna upplifanir með stigma, mismunum og misnotkun eru tengd með þunglyndi í Ameríku](#)

Grein sem rannsakar áhrif fordóma og mismununar á geðheilsu múslimskra kvenna.

[6. Talsmenn LGBT segja að fordómar og mismunum séu helstu heilsufarshindranir](#)

Vefsíða Pan American Health Organization (PAHO) skrifar um fordóma og mismunum í LGBTQ+ samfélaginu.

[7. Tími til að breyta](#)

Opinber vefsíða breska herferðarinnar gegn fordómum.

[8. Stigma: Athugasemdir um stjórnun spilltrar sjálfsmyndar](#)

Tímamóta um Stigma frá Goffman (1963).

26 - SJÁLFSMORÐI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Merriam - Webster Dictionary getur „sjálfsvígshugur“ einkennst eitthvað eða einhvern sem er: “ - Hættulegt sérstaklega lífi

- Eyðileggjandi fyrir eigin hagsmuni
- Tengjast eða eðlis sjálfsvíg e

Einkennist af hvatningu til að fremja sjálfsmorð” ¹.

Að auki, í orðabók American Psychological Association, er hægt að finna eftirfarandi færslur:

sjálfsvíg hugmynd: „hugsanir um eða áhugi við að drepa sjálfan sig, oft sem einkenni major þunglyndi e þáttur e . Flest tilfelli sjálfsvígshugsana þróast ekki tilraun til sjálfsvígs e .” ².

sjálfsvígshugsanir: „sjálfsvígshætta, venjulega gefið til kynna með sjálfsvígshugsunum eða ásetningi, sérstaklega eins og augljóst er þegar vel útfærð sjálfsvígsáætlun er til staðar. ³.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Klínískt vísar orðið til fólks sem hefur þrálátar hugsanir um að taka eigið líf. Venjulega er litið á það sem einkenni „röskun“ (t.d. „þunglyndisröskun) það er sjaldan sett undir smásjá til að skilja hvað það gæti þýtt fyrir hvern einstakling. Í sumum tilfellum er það líka talin leið til að ná athygli eða tilraun til að finna fyrir einhverju öfgafullu.

Fjölmiðlar hafa átt sinn þátt í að efla þessi tengsl milli tilrauna til að binda enda á líf með geðræn vandamál og/eða sértækar raskanir. Til dæmis er það mjög algengt að þegar einstaklingur sviptir sig lífi, reyna fjölmiðlar mjög mikið að finna ógreinda röskun á bak við þennan gjörning.

Samfélagslega er orðið „sjálfsvíg“ sjaldan notað, þó að bandararar um að taka líf okkar, þegar við erum undir „öfgafullum“ leiðindum eða skömm, séu nokkuð algengir.

Samkvæmt rýnihópum okkar er mjög mikilvægt að gera greinarmun á sjálfsvígs- verki og þrálátum hugsunum um að taka líf sitt, sem gæti leitt til raunverulegs sjálfsvígs eða ekki. Aðskilnaðurinn er mikilvægur, hann getur greint á milli fólks sem glímir við langvarandi örvæntingar- og tótleikatilfinningu og þeirra sem velja sjálfsvíg sem lausn á skyndilegri, mikilli streitu, t.d. eftir fjármálahrun.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað



Sjálfsvíg eru almennt fordæmd félagslega og lagalega (sjá orðatiltækið „ fremdu sjálfsmorð“), svo ekki sé minnst á að það er talið synd í kristinni trú.

Vegna þessarar skynjunar er mikil skömm í kringum sjálfsvíg sem getur haft áhrif á fjölskyldu einstaklings sem framkvæmir einnig fyrir þann sem er stöðugt að hugsa um það. Sjálfsvígshugsanir eru taldar mjög slæmar og eigingjarnar. Lýsingarorðið „sjálfsvígs-hugur“ getur verið stimplun fyrir viðkomandi.

Lýsingin getur skapað ótta við geðheilbrigðisstarfsfólk, sem getur haft áhrif á starf þeirra. Með þessum orðum, þegar einstaklingur er stimplaður sem „sjálfsvígs hugsandi“, getur fagfólk verið hlutdrægt í garð þeirra, af ótta við að það skaði sjálft sig og sanni að fagmaðurinn sé ófullnægjandi eða vanhæfur.

Óttinn getur leitt til róttækra aðgerða, einblínt á meðhöndlun „einkennanna“, til dæmis þungrar róandi lyfjameðferðar, felur aðstæður og tilfinningar, sem geta leitt til sjálfsvígs- hugsana. Fólk sem hefur upplifað slíka reynslu nefnir að það hafi fundið fyrir einmanaleika, tómleika, depurð og örvæntingu. Þau töldu að ekki væri önnur útgönguleið. Þau telja að orðið lýsi ekki upplifun þeirra, því það beinist að röngum hluta og bendi ekki á þessar tilfinningar.

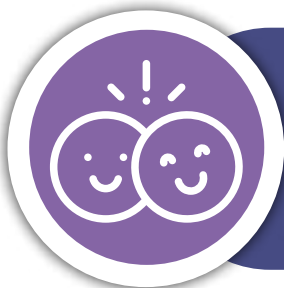
Að lokum, er ekki ásættanlegt hvernig fjölmiðlar bregðast við sjálfsvígum sem reyna að meina aðgerðina og tengja hana við geðheilbrigðis-áskoranir, eins og áður segir.

Það sem við leggjum til



Almennt þarf ekki endilega að skipta um orðið, en þess í stað verður að nota það með varúð og stranglega í klínísku samhengi.

Að öðrum kosti gæti verið notað meira lýsandi orðalag, t.d. segja að einstaklingurinn „hugsi reglulega um sjálfsvíg“, „vantar lífsvilja“ eða „upplifir lífshættulegar geðheilbrigðis-áskoranir“



Í gríni, í tilraun til að varpa ljósi á örvæntingu sem gæti verið á bak við sjálfsvíg, lagði fólk úr rýnihópnum til hugtakið „„þunglyndur til dauða““.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Merriam-Webster orðabók, "sjálfsvíg"](#)

[2. Orðabók American Psychological Association, "Sjálfsvígshugsanir"](#)

[3. Orðabók American Psychological Association, „Sjálfsvíg“](#)

[4. Goðsögn um sjálfsvíg](#)

Grein sem fjallar um nokkrar vinsælar ranghugmyndir um sjálfsvíg Sjálfsvígsforvarnar Miðstöðinni „Samaritans“ í New York.

[5. Tungumál skiptir máli þegar talað er um sjálfsvíg](#)

Grunnupplýsingar um hvernig eigi að tala um sjálfsvíg án fordóma.

[6. Að styðja einhvern sem finnur fyrir sjálfsvígum](#)

Leiðbeiningar um hvernig á að styðja fólk á innilegan/falinn og styrkjandi hátt þegar það hefur hugsanir um sjálfsvíg.

27 - EINKENNI

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt orðabók American Psychological Association geta „einkenni“ lýst: „1.hvert frávik frá eðlilegri starfsemi sem talið er benda til líkamlegrar eða andlegrar meinafræði. Sjáðu sjúkdóma e ; óreiðu r ; heilkenni e .

2 .almennt, sérhver atburður sem er vísbending um annan atburð; til dæmis er röð verkfalla einkenni efnahagslegrar ólgu.“¹

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Almennt er litið á „einkenni“ sem vísbendingar um erfiðar aðstæður. Samkvæmt opinberu skilgreiningunni er hægt að segja að „einkenni“ séu birtingarmynd ástandsins, bæði læknisfræðilega og félagslega notkun orðsins. Í klínísku samhengi nota lækningar einkennin (t.d. lágan blóðþrýsting) sem vísbendingu til að finna meinafræðina sem veldur því.

Í geðheilbrigðis-samhengi eru einkennin viðmiðin fyrir greininguna, ekki eingöngu vísbendingar til að leita dýpra til að finna undirliggjandi aðstæður. Þversögn að „einkennin“ eru orsök og tjáning geðheilbrigðis-áskorana. Einstaklingur getur verið með greininguna „geðklofi“ því hann heyrir raddir (einkenni), samtímis er skýringin á því að þeir eru með „geðklofa“.

Í geðlækningum og sálfræði geta „einkenni“ falið í sér margvíslega reynslu, óvenjulegar skoðanir, tilfinningar sem eru taldar „öfgafullar“ . Sértek hegðun sem skapa mismunandi „raskanir“ í samsetningu.

Einkenni hafa almennt neikvæða merkingu, þau eru talin skapa vanlíðan hjá viðkomandi og hafa áhrif á daglegt líf. Geðlyf og/eða meðferð beinist venjulega að því að lágmarka þessi einkenni.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Orðið "einkenni" er notað til að vísa til tiltekinna aðstæðna sem eru ekki norm - á tilteknum tíma og stað. Hvernig við skiljum og bregðumst við umræddum einkennum getur skapað mun á lífi fólks.

Fólk með geðheilbrigðisvandamál nefnir hvernig einkenni eru venjulega meðhöndluð í hefðbundnum geð-aðgerðum gerir þau „sótthreinsuð“, eru að mestu talin „kassi til að athuga“ meðan persónuleg reynsla þeirra er að glatast. Ágreiningur er ekki óalgengur milli geðheilbrigðis-starfsmanna um hvað sé einkenni, hvað þurfi að breytast/ ekki, hvað sé „eðlilegt“/ekki. Róttækari hugsunarháttur eru batalíkanið og fólk með geðheilbrigðis-áskoranir sem telur að þurfi að endurskoða skilning okkar á „einkenni“ almennt.

Óvenjuleg reynsla, öfgakennd ástand, eða aðrar leiðir sem geðheilbrigðis-áskoranir koma fram eru ekki vandamál sem þarf að losna við eða hunsa að. Þvert á móti hafa „einkenni“ tilgang: Þau eru leið til samskipta.

Fólk með geðræn vandamál trúir að „einkenni“ þeirra gefi til kynna baráttu þeirra í lífinu og fyrri áföll, oft þjóna þau sem viðbragðsaðgerðir í krefjandi heimi. Fyrir fólk með geðræn vandamál eru einkenni ekki eitthvað slæmt sem það þarf að uppræta, þau geta verið annað tungumál sem þarf að skilja hver við erum.

Það sem við leggjum til



Orðinu hugur er hægt að halda áfram ef hann beinist að skilningi ekki að „laga“ eða „bæla“.



Að öðrum kosti getum við talað um þessar upplifanir og nefnt þær sérstaklega, t.d. mikla sorg, að heyra raddir osfrv. Við gætum almennt talað um „leiðir til samskipta“ og „tjáningu innri áskorana“. Hugtakið verður jafnvel hugsað í þessa átt.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Einkenni"](#)

[2. Að hafa vit fyrir óvenjulegum upplifunum](#)

Á þessari síðu OASIS geðheilbrigðisþjónustunnar (Bretland) má finna lýsingu á nokkrum algengustu leiðum fólks til að skilja reynslu sína.

[3. Að samþykkja og vinna með raddir: Maastricht nálgunin](#)

Grein um Maastricht nálgunina við að heyra raddir sem leggur áherslu á að vinna með raddirnar í stað þess að losna við þær.

[4. Heyrnarraddakerfi](#)

Opinber síða alþjóðlega „Hearing Voices Network“ sem er jafningjamiðuð stofnun sem býður upp á upplýsingar, stuðning og skilning til fólks sem heyrir raddir og fjölskyldu þeirra/vina.

[5. Ofsóknaræði gæti verið notað af heilanum til að vernda okkur](#)

Grein um fræðilega grein sem heldur því fram að ofsóknarbrjálæði sé ekki bara meinafræðilegt einkenni heldur sé það í raun gagnlegt hlutverk heilans sem er hannað til að vernda okkur gegn ógnum.

28 - MEÐFERÐ

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Samkvæmt Cambridge Dictionary er „meðferð“ „meðferð sem hjálpa s einhver gjald l betta r , gró w sterk r o.s.frv., sérstaklega y eftir veikindi s og/eða áskorun. Dæmi um mismunandi tegundir meðferða geta verið: iðjuþjálfun , talþjálfun , hópur bls _ meðferð, ganga í klúbb b getur verið meðferð fyrir einmanaleikar s .” ¹.

Orðið er upprunnið „af nútíma latnesku therapeuti, úr grísku therapeia „lækning, lækning, þjónusta veitt sjúkum; bið, þjónusta,“ úr therapeuein „að lækna, meðhöndla læknisfræðilega,“ bókstaflega „mæta, sinna þjónustu, sjá um ”” ².

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Orðið „meðferð“ er aðallega notað til að gefa til kynna inn grip sem á sér stað, að bæta eitthvað, koma því í fyrra ástand, t.d. talþjálfun fyrir börn til að tala skýrar eða sjúkraþjálfun eftir aðgerð til að geta gengið aftur . Margar mismunandi tegundir af „meðferðum“ eru til fyrir margar mismunandi aðstæður, sem þarf alltaf við „vandamál“ sem meðferðin getur lagað.

Við geðheilbrigðis-áskorunum eru tvær megináferðir við meðferðir: lyfjameðferð og sálfræðimeðferð. Lyfjameðferð er meðhöndlun á geðheilbrigðis-áskorunum með læknisfræði þar sem markmiðið er að bæla og draga úr „einkennum“. Fólk með geðræn vandamál talar oft um geðlyf og nefnir þau „ill nauðsyn“.

Í sálfræðimeðferð eru margir ólíkir skólar í hugsun, hægt er að finna nálganir allt frá hagnýtari, að miða við áskoranirnar, að skilja og samþykkja sjálfan sig, til að breyta lífinu. Sálfræðimeðferð verður vinsælli með árunum. Algengt er að fólk fari í meðferð án þess að vera með alvarlegar geðrænar áskoranir með því markmiði að bæta sjálfsskilning. Fordómar eru enn fyrir sálfræðimeðferð en er talið gott að fara fyrir sjálfan sig.

Í félagslegu samhengi fær orðið „meðferð“, sem tengist „meðferð“, nú á dögum víðari merkingu og vísar ekki aðeins til aðstæðna þar sem þarf að vinna með fagaðila. Fólk er meira og meira að finna hvað hjálpar því, hvað er gott fyrir það og notar það sem sjálfsumönnun með lækningalegum afleiðingum.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Fólk með geðræn vandamál telur að „meðferð“ sé aðferð sem þarf samþykki, samvinnu og „vinna saman“. Annars er þetta bara inn-grip með umdeildum niðurstöðum. Oft er þetta málið í hefðbundnu geðheilbrigðis-samhengi því almenn aðferð felur ekki alltaf í sér skoðun viðkomandi, viðkomandi fær ekki alltaf nægar upplýsingar eða svör. Ávinningurinn sem „meðferðin“ veitir takmarkar árangurinn miðað við sem hún gæti haft.

Þetta er aðallega vandamál í lyfjameðferð, bæði í geðheilbrigðis-samhengi og almennum lækningum, því læknar ávísa yfirleitt lyfjum án þess að upplýsa fólk um (aukaverkanir) þeirra og aðra valkosti. Engu að síður getur það komið upp í sálfræðimeðferð þegar læknir eða sálfræðingur býður þjónustu sína, án þess að gefa nægar upplýsingar um nálgun sína svo viðkomandi geti ákveðið hvort þetta sé það sem hann þarf á að halda.

Almennt séð hefur öll hugmyndin um „meðferð“ gert hugmyndinni um sérfræðinginn kleift að vinna með viðkomandi. Sá sem veit hvað er best og getur boðið aðstoð og sá sem er að biðja um aðstoð. Valdajafnvægi verður gæti verið gagnlegt/ nauðsynlegt í sumum tilfellum, er eitthvað sem má ekki gleyma.

Félagsleg notkun orðsins gefur í skyn að mjög mikilvægt er að hugsa um sjálfan sig, finna það sem hjálpar getur raunverulega skipt sköpum í líðan almennt, en það má ekki skyggja á þörfina fyrir utanaðkomandi aðstoð í sumum aðstæðum. Þegar fagleg hjálp er notuð, verður að taka persónulega tæknina sem verður að hafa í meðferðarferlinu. Þannig að opinber „meðferð“ og persónulegar meðferðaraðferðir verða að vinna saman og útiloka ekki hvort annað.

Það sem við leggjum til



Orðið þarf að nota í víðari merkingu sem felur í sér bæði opinber og óopinber inngrip sem snúa að almennri velferð.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Therapy"](#)

[2. Orðabók um orðsifjafræði á netinu, "Therapy"](#)

[3. Leiðbeiningar um mismunandi gerðir meðferðar](#)
Grunnupplýsingar um algengustu tegundir sálfræðimeðferðar.

[4. Valdamunurinn og hvers vegna hann skiptir svo miklu máli í meðferð](#)
Ítarleg grein um kraftaflæði í sálfræðilegu umhverfi.

[5. Upplýst samþykki í ráðgjöf: ávinningur, ferli og undantekningar](#)
Hagnýtar upplýsingar um upplýst samþykki í ráðgjöf.

[7. Jazmin Ali um jóga og reynslu hennar](#)
Myndband eftir áfallapolann Jasmin Ali, sem talar um lækningalega notkun jóga og hugleiðslu í bata hennar eftir geðheilbrigðis-áskoranir.

29 - ÁFALL

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

American Psychological Association skilgreinir „áfall“ sem:

„- hvers kyns truflandi reynsla sem leiðir til verulegs ótta, hjálparleysi, samskiptaleysis, rugl eða aðrar truflandi tilfinningar sem eru nógu sterkar til að hafa langvarandi neikvæð áhrif á viðhorf, hegðun og aðra þætti virkni einstaklingsins. Áfalla-viðburðir fela í sér atburði sem orsakast af mannlegri hegðun (t.d. nauðgun, stríði, iðnaðarslysum) sem og náttúrunni (t.d. jarðskjálftum) ögra sýn einstaklings á heiminn sem réttlátan, öruggan og fyrirsjáanlegan stað.

- hvers kyns alvarleg líkamsmeiðsl, svo sem útbreiddur brunasár eða höfuðhögg.“¹
Orðið kemur úr grísku þar sem það hefur merkingu „sár eða skurð“, „ofbeldisbrot á húð-samfellu“. Frá 1894 hefur orðið merkingu „sálræns sárs“.²

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Nú á dögum er orðið aðallega notað í geðheilbrigðis-samhengi til að sýna hvaða áhrif krefjandi aðstæður geta haft á fólk. Mikilvægt er að hafa í huga að „áfallið“ er viðbrögð við ástandinu ekki ástandið sjálft (sem er kallað „áfall“). Almennt er viðurkennt að áföll séu persónuleg og geti átt sér stað við mismunandi aðstæður. Fólk getur orðið fyrir áföllum bæði vegna stórra, lífshættulegra atburða sem almennt eru taldir „áfalla menn“ og vegna aðstæðna sem eru kannski ekki alvarlegar.

Áfallaviðbrögð eru mismunandi frá tilfinningalegum, vitsmunalegum og hegðunarlegum og ekki alltaf auðvelt að greina á milli.

Fyrir fólk með geðræn vandamál tengist orðið sársauka og örvæntingu. Orðið vísar til eitthvers sem er enn til staðar, sár sem er opið og hefur áhrif á þau. Þó orðið sé neikvætt finnst fólk með geðræn vandamál gagnlegt að tala um það. Þeim finnst að með því að þekkja áfallið hafi þau fundið leið til bata.

Hefðbundnar geðlækningar taka yfirleitt ekki áföll með í reikninginn, áherslan er lögð á að draga úr einkennum, undanfarið hafa sífellt fleiri aðferðir beinst að (t.d. áfalla-upplýstri meðferð) sem styðja nauðsyn þess að setja andlegar áskoranir í samhengið sem skapaði þau.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Við þurfum að taka hugarfarinu að áfalla-aðstæður séu huglægar, orðið er ofnotað í dag og getur misst merkingu sína.

Þegar unnið er með fólki sem hefur lifað af áföll, þarf að hafa í huga, að fólk hefur mismunandi leiðir til meðhöndlunar sársauka eftir bakgrunni þeirra. Ekki er hægt að gefa forsendur, þrýsta á fólk til að samþykkja þær, gera lítið úr upplifun þeirra og skilningi sem þau höfðu fyrir þeim.

Hlutverk okkar verður að vera „elskandi vitni“, ekki sérfræðingsins sem ákveður hvert er áfallið, eða heldur áfram að grafa þar til þeir finna áfallið.

Það sem við leggjum til



Rýni-hóparnir lögðu til að þegar einhver er studdur verður að reyna að tengjast þeim. Heiðarleiki er mikilvægur, taka við fólki án þess að dæma það.

Fyrri áföll geta komið fram við þessa aðgerð, mikilvægt er að viðurkenna þau, nauðsynlegt er að fylgja sjónarhorni viðkomandi og ekki þvinga eigin sjónarmiði upp á fólk.



Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Orðabók American Psychological Association, "Trauma"](#)

[2. Orðabók um orðsifjafræði á netinu, „áfall“](#)

[3. Trauma I Geðheilbrigðissjóður](#)
Almennar upplýsingar um áföll.

[4. Hvað er tilfinningalegt og sálrænt áfall?](#)

Ítarleg grein um áfalla-aðstæður og hvaða áhrif þær geta haft á fólk.

[5. Hvað er áfalla- upplýst meðferð?](#)

Grein um Trauma - Informed Therapy sem tekur tillit til áfallalegrar fortíðar.

30 - LÍÐAN

Skilgreiningar samkvæmt opinberum heimildum

Cambridge Dictionary skilgreinir „vellíðan“ sem „ástand þess að vera heilbrigður og hamingjusamur y.“¹.

Þó að Orðabók American Psychological Association lýsi því sem „hamingju og ánægju, með lítilli vanlíðan, almennt góða líkamlega og andlega heilsu og viðhorf eða góð lífsgæði.“².

Eins og sést af skilgreiningunum hefur vellíðan frekar óljósa merkingu og getur verið mjög huglæg.

Hvernig hugtakið er notað í mismunandi samhengi

Vellíðan er mikið notað hugtak í lýðheilsu, mæling á því getur hjálpað stjórnámálamönnum að móta og bera saman áhrif mismunandi stefnu.

Rannsakendur og stefnumótendur nota nokkra þætti vellíðan: líkamlega, efnahagslega, félagslega, þroska- og hreyfingu, tilfinningalega, sálræna, lífsánægju, sviðssértæka ánægju, grípandi athafnir og starf.

Hugtakið fær aukna athygli skipulags-/vinnusálfræðinnar - sem þýðir að „vellíðan“ hefur komið inn í fyrirtækja-umræðuna. Vellíðan starfsmanna verður markmið, því vinnu-frammistaðan verður betri.

Í daglegu lífi hefur „vellíðan“ notið vinsælda á undanförunum árum, því hún hefur verið kynnt í fjölmiðlum. Merkingar sem einstaklingar gefa vellíðan tengjast þörfum, heilsu, innri friði og/eða tilgangi.

Mikilvægir þættir hugtaksins og hvernig það er raunverulega notað

Orðabókar-skilgreiningar á hugtakinu eru ófullnægjandi, vellíðan er vítt og persónulegt hugtak og erfitt að setja það í nokkrar stakar línur.

Vellíðan felur í sér hamingju og aðra hluti t.d. hversu ánægt fólk er með lífið, tilgangi lífsins og hversu mikla stjórn þau hafa á lífi sínu.

Merking orðsins vellíðan er huglæg, getur verið gagnleg og áhættusöm fyrir orðið. Orðið getur verið styrkjandi fyrir einstaklinga að skilgreina líðan á eigin forsendum og stöðlum, ekki þeim sem tilteknar stofnanir, félagslegar venjur eða skoðanir segja til um. Eina leiðin til að ná vellíðan er ef hún er sjálf-skilgreind og sjálfknúin.

Þegar þvingað er upp á vellíðan, t.d. þegar stofnanir bera ábyrgð á velferð einstaklingsins fyrir eigin dagskrá, er eigin merkingu vísað á bug og styrkjandi þáttur hennar glatast.

Það sem við leggjum til



Notkun hugtaksins vellíðan á styrkjandi hátt virðir merkingu sem það hefur fyrir hvern einstakling og viðurkennir rétt þeirra til að sækjast eftir henni í þeirri mynd.

Alltaf styðja fólk til að skilgreina eigin markmið og skapa innihaldsríkt og fullnægjandi líf.



Ekki gleyma að vellíðan er kraftmikið verklag ekki kyrrstætt markmið sem breytist með tímanum.

Tenglar - úrræði fyrir frekari dýpt nám / tilvísanir

[1. Cambridge orðabók, "Velferð"](#)

[2. Orðabók American Psychological Association, "Velferð"](#)

[3. Hvernig mælir þú vellíðan?](#)

Leiðbeiningar um velferð í stofnunum frá New Economics Foundation (2012).

[4. 5 leiðir að vellíðan](#)

Vefsíða tileinkuð vellíðan, sem býður upp á upplýsingar og tillögur.

[5. Markmið um sjálfbæra þróun](#)

Að „tryggja heilbrigt líf og stuðla að vellíðan fyrir alla á öllum aldri“ er þriðja markmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun.