

Ritstjóraspjall

Kaldhæðni örlaganna



Helga Ólafs ritstjóri.

Þetta tölublað á sér nokkra sérstöðu að því leyti að þema blaðsins, kulnun og örmögnun, var ætlað að vera í síðasta tölublaði. Kaldhæðni örlaganna höguðu því svo að við undirbúning blaðsins þurfti ég að fara í veikindaleyfi sökum langvarandi streitu, eða kulnunar. Efnishugmyndir voru því lagðar til hliðar á meðan ég hvíldi mig og vann að því að koma mér til heilsu og öflug ritnefnd tímaritsins tók við boltanum. Útgáfutími tímaritsins hefur riðlast nokkuð fyrir vikið. Í millitíðinni hafa verið haldin nokkur málþing og ráðstefnur tileinkaðar þessu efni. Það er varla að maður opni dagblöðin eða vafri á netmiðlum að ekki sé fjallað um streitu, kulnun eða örmögnun. Nú anna sjúkrasjóðir lífeyrissjóða ekki eftirspurn, svo mikil er ásóknin, og áformað er að fara af stað með viðamikla rannsókn á því hvaða skýringar eru á þessu mikla brottfalli af vinnumarkaði.

Það er grafalvarlegt að missa svona heilsuna, svo ekki sé minnst á hve andleg vanlíðan er mikil. Þrótturinn er farinn, vonleysið blasir við, áhugaleysið og flatneskjan — það er ömurleg líðan. Þessu til viðbótar koma svefntruflanir, minnisleysi og einbeitingarskortur svo fátt eitt sé nefnt. Ég hef gjarnan notað sömu samlíkingu og Eygló Guðmundsdóttir, sálfræðingur á Heilsustofnun í Hveragerði, brá fyrir sig á málþingi NLFÍ um kulnun, að maður er líkt og rafmagnsbíll með enga hleðslu. Í ofanálag bætist skömmin að verða óvinnufær þrátt fyrir að ekkert ami að nema streita! Það tók mig tíma að átta mig á þessu, en orsökina er einfaldlega sú — fyrir utan að það er ekkert einfalt við þetta — að ég hef ekki sinnt því að hlaða batteríin. Þeir sem til þekkja vita að það tekur langan tíma að vinna sig úr kulnun, en því má ekki gleyma að það tók langan tíma að fá einkenni kulnunar. Batteríið tæmist ekki á einni nóttu! Við þurfum að læra að setja okkur mörk, að ætla okkur ekki of mikið og ekki síst að hlúa að okkur. Ég fagna því allri þeirri umræðu sem á sér stað og hún er ekki að ástæðulausu því þetta snertir okkur öll.

„Nú verðið þið að stoppa!“ sagði Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Heilsustofnuninni í Hveragerði, á ofangreindu málþingi. „Það er ekki endalaust hægt að vera dugleg af því að dugnaður er dyggð.“ Mér var sagt af dásamlegri konu í Hveragerði af við ættum að stroka út orðið duglegur úr orðasafninu okkar. Það væri landlægt bøl sem væri að ganga af þjóðinni dauðri! Ég hef hnotið um mörg gullkorn í umræðunni um streitu landsmanna og falleg skrif um að við verðum að hugsa betur um heilsuna okkar. En það er eitt atriði sem ég ætla að tileinka mér betur og það er að hægja á ferðinni og hafa hvíldina í forgangi.

Forsíðumynd þessa tölublaðs, sem er eftir Rósu Þorsteinsdóttur, er hluti af myndaröðinni Frost á Fróni. Hún á vel við bæði árstímann og efni blaðsins.

Helga Ólafs