



Psykologen, Marta Maria Gorecka er psykolog, men først og fremst Marta

Psykologi? Et nødvendig onde?

“Hvorfor sliter du? Det er bare å ta seg sammen! Du har jo alt du trenger!”

“Hvorfor har du det ikke bra, liksom? Du får jo gode karakterer på skolen. Dessuten fikk du masse penger i forrige uke. Holder det ikke? Det finnes andre som har det verre enn deg.”

“Hva jobber du med da?” “Jeg er psykolog.” “Åh. Du analyserer meg nå da? Kan du lese tankene mine?”

Scenario: Det å ha “svake nerver” er noe som har vært forbundet med svake mennesker. Det er bare svake mennesker som sliter. Det er bare svake mennesker som får seg til å bruke piller for å bli bedre i hodet. Det er bare svake mennesker som oppsøker en psykolog/lege/psykiater fordi de sliter psykisk. De svake er late og egoistiske. De tenker bare på seg selv.

Som om ikke det var nok, så tror sannelig også psykologene og til dels psykiaterne at de vet best om hva som skjer i hodet på folk. De kan lese og analysere dine innerste tanker, og du er sikker på at de kommer til å konkludere med at du er gal i en eller annen form. Som om ikke det var nok: De er bare ute etter pengene dine.

Slike fraser forekommer oftere enn vi liker. Kanskje kjenner du deg igjen. Kanskje har du hørt slike utsagn. Kanskje har du kommet med slike utsagn selv. Kanskje synes du dette høres banalt, absurd og urealistisk ut. At det er umulig at noen tenker og gjør slik. Realiteten er en annen.

Like sikkert som at det er vinter i Tromsø, og at vi har en fysisk helse, så har vi alle også en psykisk helse. Så mange som halvparten av landets befolkning har strevd psykisk på et tidspunkt i løpet av livet. Psykisk helse handler om hvordan vi har det. Noen opplever psykiske plager, og vi kan rammes i ulike faser av livet. Når vi nå vet dette, så er det i disse valgkampstider merkelig stille rundt temaet psykisk helse.

Nei, det er ikke bare å ta seg sammen. Å skjærpe seg. Følelsen av å ikke strekke til blir, om mulig, enda verre når man ikke får til å ha det bra. “Alle andre får

det til.” Mange ungdommer sliter med lav selvfølelse. Mange traumatiserte sover ikke. Mange eldre er ensomme. Mange nybakte mødre klarer ikke å glede seg over barnet de har fått. Mange tenker at livet ikke er verdt å leve. Mange arbeidsløse føler seg ubrukelige. Mange sørgende klarer ikke å komme seg over sorgen. Altfor mange, har stadig flere studier vist. Og hva menes med de svake? Man skulle tro at det å vise seg fra sine sårbare sider var en styrke.

Før all del, mange er tilfredse med livet sitt.

Psykologi kommer av det greske ordet psyche, som betyr sjel, og logos, som betyr lære. Altså, læren om sjelen, en definisjon som lenge var vanlig. I dag blir psykologi definert som vitenskapen om atferd og mentale prosesser. Atferd er alle former for handlinger som vi gjør, mens mentale prosesser er de tankene og følelsene som ligger bak handlingene våre.

Så dette mystiske faget psykologi handler altså om menneskers atferd, tanker og følelser. Vi kan studere og beskrive atferden til mennesker bare ved å observere hva som skjer. Men vi kan ikke se hva vi tenker eller føler. Dermed blir det vanskelig å forklare hvorfor vi gjør det vi gjør. Vi kan tolke det, og ved hjelp av forskning og systematiske studier kan det gi oss stadig tydeligere bilder på sammenhengen mellom atferd og de mentale prosessene som fører til det vi foretar oss.

Faget psykologi blir ofte også assosiert med det mystiske yrket psykolog. Da tenker vi gjerne på en person som skal prøve å forklare hvorfor vi tenker og oppfører oss slik vi gjør. En psykolog har gjerne øvd seg på dette en god stund. Han har seks års utdanning på koblingen mellom hjerne og atferd. Ja og hva så, tenker du?

Mange, med og uten helsebakgrunn, har lenge sett på det psykologiske aspektet ved et menneske som noe mindreverdige. Tabuene har vært mange. Mange av disse lever ennå i beste velgående, de fleste er kanskje blant de som har noen år på hvert lår.

Psykologi som vitenskap er ung. Så ung at flere anser den som en ikke bevist vitenskap. Psykologiske fenomener kan ikke bevises og er dermed som luftslott å regne, sier onde tunger. Å forklare alle robuste fenomener innenfor psykologien har jeg ikke plass til i denne omgang.

Vi fagfolk får også gjennomgå. “Du som er psykolog bør jo vite dette! Du som er hjernekrumper forstår vel alt”. Vi som har en profesjonsutdanning i det å kjenne til menneskets psyké og atferd er ikke eksperter på den enkeltes

sjeleliv. Som en studievenninnens standardfrase ved nye bekjenskaper ble: “Vi har dessverre ikke fått spåkulen ennå. Tryllestaven er for de mer avanserte studentene.”

Vi er ingen mystiske medium – vi er i aller høyeste grad avhengig av hva man får kommunisert med ord og kroppsspråk. Vi er med andre ord som alle andre mennesker. Vi har ingen sjamantrømme og ingen mantra som gjør våre klienter friske i løpet av en sesjon. Vår oppgave blir å forsøke og hjelpe til å forstå og endre tanke-, følelse-, og atferdsmønstre som gjerne har blitt fastlåste til det uheldige. Vi hjelper til selvhjelp. Til mestring og iverksetting av ens egne ressurser.

Hva er det med denne psykologien og psyken som er så hemmelig? Så mystifisert at når det snakkes om denne slutter vi å høre etter og vrir oss i stolen med et indre ubehag?

Man trenger ikke nødvendigvis å være psykolog eller menneskekjenner for å skjønne at andre har det vondt psykisk. Det holder som regel å være medmenneske.

Alt skal ikke svartmales. Psykologien som fag har større oppslutning enn noensinne. Flere ønsker å ta psykologiutdanning, og flere oppsøker psykologisk helsehjelp når det butter imot. Legepersonell har blitt flinkere til å ta det som rører oss i sjelen på alvor. Det har blitt en større aksept for at ens mentale helse må ivaretas på lik linje som vår fysiske helse på tvers av folk og røvere. Ifølge Psykologforeningen koster psykiske lidelser samfunnet årlig minst 40 milliarder kroner bare i trygdeutgifter, behandlingsutgifter og sosiale utgifter. En fjerdedel av de 900 000 menneskene i yrkesaktiv alder som står utenfor arbeid, gjør det hovedsakelig som følge av psykiske lidelser.

Det trengs grep på systemnivå, såvel som på individnivå. Det må opprettes flere stillinger og flere lavterskeltilbud. Per nå i Tromsø finnes det få lavterskeltilbud innen psykisk helsehjelp for voksne og eldre. Ungdommen har Tvibits Psykhjelpa som for svært mange har blitt et uvurderlig tilbud. Opptrappingsplanen for psykisk helse stopper opp og erstattes til dels med Samhandlingsreformen, der flere skal sluses til kommunale tilbud og tiltak fra spesialisthelsetjenesten. Så langt med variabelt hell. Spesialisthelsetjenesten er presset. Lavterskeltilbudene er presset. Førstelinjene er presset. Andrelinjene er også presset.

Hvorfor er det så mange som sliter, spør du? Er det flere som sliter nå, eller er det bare større åpenhet rundt det faktum at man behøver psykisk helsehjelp? Og siden det er så mange som sliter psykisk og trenger oppfølging, hvorfor er det fremdeles stigmatiserende og tabu?

Psykologi er i høyeste grad en del av hverdagen vår. Vi kan prøve å forstå andre og sette oss inn i deres opplevelser og tanker. Det handler like mye om evne som vilje til det. Det er ingen selvfølge, og vi kan sørge for endringer først og fremst på individnivå. Flere får aksept for, og anerkjenner sin egen og andres psykiske helse. Og vi har alle fortsatt et stykke å gå. Forhåpentligvis kan noen ord fra en psykolog bidra på veien.

Marta Maria Gorecka tar nå en doktorgrad i psykologi. Har du relevante spørsmål om psyken eller problemer du vil luften med Marta, kan du sende spørsmål til post@virkelig.no. Du er anonym.



Hvorfor er det slik at som spiser frukt på jobben gjør en bedre jobb

Fordi frukt som mellommåltid gir rask økt konsentrasjonsevne og større arbeids

Gå inn på jobbfrukt.no for å bestille



Frukten i dette området leveres av:
Tromsø Asvo AS
Ring: 77 60 68 60

Oppreisningsordr for tidligere barnevernsbarn

som under barnevernets omsorg var plassert i institusjon, fosterhjem, og der opplevde omsorgssvikt, vold eller over 1. januar 1993.

Mer informasjon om din kommune finner du på www.tromso.kommune.no/oppreisningsordningen

Søknadsfrist Tromsø og Karlsøy 15.10.2013. **Siste sjanse!**

Søknadsfrist Harstad 10.12.2013. **Siste sjanse!**

Søknadsfrist øvrige kommuner tilsluttet ordningen 29.12.

Kontakt sekretariatet for nærmere informasjon på telefon eller mobil 952 55 142 eller e-post oppreisning@tromso.kommune.no