

Líkamsvirðing er meðalið

Tíminn flýgur sannarlega áfram, Vetur konungur er mættur og nú styttist óðfluga í jólin. Þetta þriðja og síðasta tölublað ársins er fullt af fræðilegu efni í bland við áhugaverð viðtöl. Sigrún Sigurðardóttir er í viðtali um sálræn áföll og afleiðingar þeirra. Hjúkrunarfræðingurinn Sigurður Ýmir er einnig í mjög áhugaverðu viðtali um hinsegin heilbrigði og mikilvægi þess að kveða niður fordóma í heilbrigðiskerfinu því þeir komi niður á þjónustu gagnvart hinsegin einstaklingum. Ég verð líka að nefna viðtalið við Örnú Borg Einarsdóttur hjúkrunarfræðing, hún heldur utan um sykursýkismóttöku á heilsugæslustöð og er í þróunarhóp um heilsuefandi móttöku innan heilsugæslunnar. Ég ætla að vitna beint í orð Örnú þar sem hún segir, „... ég hef líka í vaxandi mæli sinnt fólki sem er með offitu og sit í stjórn fagfólks um offitu vegna þess að ég vil að við hlúum betur að þessum hópi. Vandinn er viðkvæmur og úrræðin því miður ekki mörg.“ Já viðkvæmur er offituvandinn og aðgát skal höfð í nærveru sálar þegar holdarfar er rætt. Arna kemur líka inn á fitufordóma í viðtalinu þar sem hún segir: „Það er óásættanlegt að fordómar í samfélaginu komi í veg fyrir að foreldrar þiggi stuðning áður en vandinn fer að hafa neikvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu barnsins. Það þarf vitundarvakningu í samfélaginu til að hægt sé að nálgast sjúkdóminn offitu eins og aðra sjúkdóma.“ Þetta eru orð að sönnu, þegar ég las þetta kom upp í hugann lítið atvik þegar ég var 14 ára og fordómar tengdir holdafari mínu urðu til þess að ég fór að svelta mig. Hvernig gerðist það? Aðeins ein lítil athugasemd: „Oj, þú ert eins og svín!“

Mér hveillbrá, var frændi minn að líkja mér við svín? Hvert orð límdi sig fast við heilann, sérstaklega orðin oj og svín. Ég fann hvernig ég varð máttlaus og orðlaus í senn, svaraði engu. Bara sí svona í óspurðum fréttum eins og hann hefði verið að biðja mig um að rétta sér sósuna. Var þetta eðlileg athugasemd um holdafar við matarborðið?

Allir héldu áfram að borða fiskibollurnar eins og þessi svínasamlíking hefði aldrei átt sér stað.

En fá orð geta haft mikil áhrif. Þessi sex höfðu þau áhrif á mig að ég missti matarlystina samstundis, hætti nánast að borða og léttist hratt. Þessi sex orð tóku 10 kíló af mér á einum mánuði og þrátt fyrir geggjáðan árangur í baráttunni við svínið sjálfa mig sem var óðum að breytast í anorexíusjúkling var sjálfstraustið laskað. Mér fannst ekkert að mér áður en svínið kom til sögunnar og hafði ekki einu sinni tekið ekki eftir þessum kílóum sem höfðu tekið sér bólfestu utan á mér þarna um sumarið. Þetta var jú eitt skemmtilegasta sumar sem ég hafði upplifað. Ég var 14 ára, nýfermd og fór til Ísafjarðar að vinna í fiski og sjoppu á kvöldin og kom alsæl heim með fulla vasa af gulli. Mér fannst ég dugleg en allt í einu var ég dugleg og feit. Dugleg, feit og leið. Dugleg, feit, leið og svöng. Það breytti öllu. Þessi stutta setning sáði vanlíðunarfræjum í sálartetrið og þar fór að vaxa arfi. Það sem áður var ekki vandamál varð á einu augnabliki stórmál. Ég vildi ekki vera eins og svín, en áður en þetta matarboð átti sér stað fannst mér ég fin og eflaust hefði ég verið sáttt svín í eigin skinni ef frændi minn hefði bara þagað.

Ég náði mér á strik en þessi setning rifjaðist upp fyrir mér núna og líka fyrir stuttu þegar eldri maður sagði við átta ára dóttur mína að hún væri nú orðin þínu bústin. Ég fann reiðina blossa upp og ætlaði að svara honum fullum hálsi vitandi af eigin raun hvað svona athugasemdir geta gert óhörnuðum sálum en ... hún varð fyrri til: „Mér finnst fallett að vera þínu bústin, mér finnst ég flott.“ Amen!

Ég vildi að ég hefði svarað frænda mínum svona full sjálfstrausts hér um árið. Líkamsvirðing er meðalið sem ætti að koma í veg fyrir svínslegar athugasemdir um holdafar og útlit. Stundum er betra að þegja, sum orð eru óþörf og meiðandi.

Hallveig dóttir mín lætur engan bilbug á sér finna og ekki heldur þegar hún tábrotnaði á særlabelg á Ísafirði í sumar, hún kveinkaði sér lítið en hoppaði samt um á öðrum fæti og heimtaði hækjur. Ég sagði henni að þær væru óþarfar, þetta myndi jafna sig fljótt. Nei, mín hélt nú ekki og ég var vinsamlegast beðin um að fara með hana á sjúkrahúsið því hún vildi fá að tala við hjúkrunarfræðing. Nú jæja, það varð úr og á leiðinni á sjúkrahúsið sagði hún mér að hún væri mjög spennt en ég mátti alls ekki segja hjúkrunarfræðingnum að hún væri spennt að hitta hann. Ég hlýddi og mikið fannst mér auðvelt að fara með svona glatt og spennt barn á sjúkrahús, sjálf var ég alltaf hálfhrædd við spítalaumhverfið sem barn og vissi fátt hræðilegra en sprautur. Það var einstaklega vel tekið á móti okkur á sjúkrahúsinu, tærnar voru myndaðar og þá kom í ljós að sú litla var brotin, spelka og umbúðir voru lausnir og mín fór alsæl út í apótek að kaupa hækjur. „Mamma, hjúkrunarfræðingar eru svo góðir, þeir laga mann, ég held ég ætli að verða hjúkrunarfræðingur þegar ég verð stór ... og leikkona ... og körfuboltastjarna. Er það ekki alveg hægt? „Jú þú getur orðið allt sem þú ætlar þér, láttu bara engan segja þér neitt annað.“

Sigrún Elín Ásmundsdóttir



Tímarit hjúkrunarfræðinga
Suðurlandsbraut 22, 108 Reykjavík
s. 540 6400
hjukrun.is

Útgefandi: Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sigríður Elín Ásmundsdóttir
Ritnefnd: Kristín Rósa Ármannsdóttir, Sölvi Sveinsson,
Porgerður Ragnarsdóttir
Ritstjóri ritryndra greina: Þóra Jenný Gunnarsdóttir
Ritnefnd ritryndra greina: Hrunn Scheving Thorsteinnsson,
Sigrún Sunna Skúladóttir, Þorbjörg Jónsdóttir
Yfirlitstú: Ragnheiður Linnét

Auglýsingar: Erna Sigmundsdóttir - sími 821 2755
Hönnun og umbrot: Þorbjörg Helga Ólafsdóttir, Farvi / farvi.is
Prentun: Litróf