

*Úr pistli Páls Matthíassonar, forstjóra Landspítala, um þolgæði í baráttunni við Covid-19, hinn 1. maí 2020.*

Enska orðið yfir það að vera sjúklingur, patient, er náskyld orðinu yfir þolinmæði, patience og það er engin tilviljun, þolinmæði, hæfileikinn til að gefa hlutum sinn tíma, er svo oft lykillinn að því að vinna bug á sjúkdómum. Ég held að það sé mikilvægt að við ræktum með okkur þann eiginleika að gefa hlutum sinn tíma til að ná árangri, á næstu mánuðum.

Innan geðheilbrigðisfræða hefur á undanförunum árum vaxandi athygli beinst að hugtakinu resilience, sem á íslensku hefur stundum verið þýtt með orðinu þrautseigja eða seigla. Mér finnst reyndar að orðið þolgæði, að vera þolgóður sé kannski betra hugtak þarna, því það dregur fram að þetta snýst ekki um það að þrauka samanbitinn heldur um það jákvæða við að þola erfiðleika, að komast í gegnum þá og læra jafnvel af reynslunni.

En hvað er þá það að sýna þrautseigju, að vera þolgóður? Það sem einkennir hinn þolgóða er hæfileikinn til að muna markmiðið sem stefnt er að, að missa ekki sjónar á því og láta ekki áföll brjóta sig heldur gefa eftir, bogna – en koma svo til baka og halda áfram ótrauður. Öll él styttir upp um síðir. Sveigjanleiki og stefnufesta eru því mikilvægustu þættir þolgæðisins. Ástæða þess að geðheilbrigðisstarfsmenn hafa áhuga á þessu hugtaki er sú að það lenda allir í áföllum á æfi sinni eða þurfa að vinna undir miklu álagi. Þolgæði er mikilvægur þáttur sem eflir okkur til að takast á við áföll, með því að byggja það upp þá styrkjumst við.

Hæfileiki einstaklinga til að sýna þolgæði og þrautseigju er ekki fasti, ekki eitthvað óbreytanlegt, heldur breytilegur. Í grunninn höfum við ákveðinn persónuleika en síðan skipta viðhorf okkar til erfiðleikanna miklu máli, það hvort við skiljum ástæðu þeirra og hvort við sjáum í þeim tilgang. Það má síðan ekki gleyma því að það umhverfi sem við búum við er gríðarmikilvægt, jafnvel mikilvægara en það hversu sterk við erum sjálf í grunninn því enginn er eyland. Stuðningur fjölskyldu, vina og síðan velferðarkerfisins, þess opinbera kerfis sem við höfum sett upp til að styðja við hvert annað á erfiðum tímum, allt þetta er ekki síður hluti af þolgæði okkar og seiglu sem samfélags heldur en hver einstaklingur.

Þannig að höfum í huga að tilgangurinn með því að passa okkur áfram og halda vöku okkar er sá að komast í gegnum þessa farsótt með sem allra minnstum skaða. Og við náum að auðsýna þolgæði með því að hafa í huga að tilgangurinn er að vernda það líf sem við búum við og með því að gæta hvers annars, styðja við hvert annað og muna að við erum eins og varnarkeðja, ekki sterkari en veikasti hlekkurinn, þannig að styrkjum þá sem veikast standa. Og munum að öll él styttir upp um síðir.