

Misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum er nokkuð nýr vinkill, sem lítið hefur verið rætt um í umræðunni er varða vímuefni en við teljum mikilvægt að þetta sé málefni sem við tölum um og tökumst á við líkt og málefni er varða önnur vímuefni. Við, sem stöndum að þjóðaráttakinu, Ég á bara eitt líf, höfum virkilegar áhyggjur af þessum málaflokki og hafa aðrir aðilar tekið undir það með okkur sem þekkja til málsins, til að mynda í sínum störfum. Við leggjum mikla áherslu í öllu okkar starfi að uppræða fólk um að **notkun og misnotkun lyfja er tvennt ólíkt** og hefjum við því öll okkar uppræðslu erindi á því að skilgreina hvað misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum er. Þjóðfélagið í heild verður að gera greinamun þarna á milli og mikilvægt að við fræðum unga sem aldna um þann mun, bæði til að þekking sé til staðar um áhættuna við misnotkun en líka til að fólk sem þarf að taka lyf og gerir það samkvæmt læknisráði sé ekki að upplifa sig vera að gera eitthvað rangt, enda er þá um að ræða notkun, ekki misnotkun.

Neysla lyfseðilsskyldra lyfja sem felur í sér að einstaklingur innbyggir af ásettu ráði stærri skammtastærð en lagt er til, neytt er lyfja til að upplifa sæluástand (e. euphoria) eða neytt er lyfja sem viðkomandi hefur ekki fengið uppáskrifað sjálfur, þá er talið að um sé að ræða misnotkun á lyfseðilsskyldu lyfi (National Institute on Drug Abuse, 2018).

Við, með stuðningi þjóðarinnar, höfum nú þegar áorkað miklu á stuttum tíma og sjáum við jákvæða þróun og breytingar í samfélaginu okkar. Við eigum þó langt í land og teljum við að “Ég á bara eitt líf” átakið geti gert margt en í sameiningu getum við gert svo miklu meira og lítum við á það, sem svo, að það **þurfi heilt samfélag til að hlúa að samfélagsvanda**, líkt og við teljum misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum vera.

Þjóðarátakið Ég á bara eitt líf, felur í sér mörg mismunandi verkefni, allt frá almennri vitundarvakningu sem hefur hinar ýmsu birtingarmyndir, myndbandsgerð og uppræðslu erindi fyrir alla aldurshópa þar á meðal í grunn- og framhaldskólum landsins.

Til að geta unnið okkar verkefni eftir bestu getu þá er það okkur virkilega mikilvægt að afla okkur stöðugt nýrra þekkingar, vera í takt við hraða þróun í nútímasamfélagi með því að fylgjast með nýjum rannsóknum, nýjum aðferðum sem gætu nýst í okkar starfi, sem og að vera opin fyrir breytingum með breyttum aðstæðum og áskorunum. Allt okkar starf er unnið með kærleikan og samstöðu að vopni, byggjum það á rannsóknum, álitum ungmenna sem og sérfræðinga, höldum fast í metnaðinn og ástríðuna en höldum reiði til hliðar”

Til að efla enn frekar þekkingu okkar lögðum við land undir fót í apríl síðastliðinn og fórum á **The Rx Drug Abuse & Heroin Summit** (Misnotkun lyfseðilsskyldra lyfja og heróíns ráðstefna/leiðtogafund) í Atlanta í Bandaríkjunum.

The Rx Drug Abuse & Heroin Summit er ráðstefna/leiðtogafundur sem nýttur er sem samráðsvettvangur varðandi málefni er varða misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum. Viðburðurinn er ætlaður öllum sem málið varða, er þverfaglegur og leitast er eftir að finna lausnir í sameiningu. Einblýnt er á hvað er að virka í forvörnum og meðferð. Ráðstefna þessi er haldin árlega og var hún fyrst haldin árið 2012 undir forystu Operation UNITE og þingamanninum Harold “Hal” Rogers, sem missti son sinn vegna misnotkunar á lyfseðilsskyldum lyfju. Um er ræða 4 daga ráðstefnu, með hinum ýmsu fyrirlesurum víðsvegar frá og yfir 3000 ráðstefnu gestum (<https://www.rx-summit.com/>).

Við einblíndum á það á ráðstefnunni að afla okkur þekkingar um samfélagsleg vitundarvakningar átök og forvarnir/fræðslu, það er að segja við sóttumst í að mæta á fyrirlestra þar sem þau málefni voru tekin fyrir. Við lögðum upp með það markmið að kortleggja hvað aðrir væru að gera og hvernig verkefni, hvorutveggja hvað varðar vitundarvakningu og forvarnir, hafa borið árangur. Við gerðum okkur þó ekki fyrirfram grein fyrir hversu gríða stór þessi vettvangur væri og hversu mikið tengslanet við myndum enda á því að byggja upp.

Ráðstefnan var byggð upp þannig að þú valdir þá fyrirlestra sem þú hafðir áhuga á því að sitja, einnig var salur með básum þar sem starf annara aðili var kynnt, allt frá forvörnum til meðferðar úrræða. Við og þá sérstaklega Andrea sem er mastersnemi í Heilbrigðisvísindum með áherslu á geðheilbrigði og er þar af að sérhæfa sig í misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum, var fljót að heillast af hugmyndinni að sitja eins marga fyrirlestra og við mögulega gátum og drekkja í okkur vitneskju en það sem kom okkur einna helst á óvart voru ekki fyrirlestrarnir heldur básarnir sem gáfu okkur ekki síður þekkingu samanborið við fyrirlestrana.

Á básunum sáum við hvað aðrir voru að gera og áhugavert var að sjá að önnur erlend félög voru með verkefni í gangi sem mörg hver líktust okkar átaki að einhverju leiti, þau verkefni höfðu þó öll verið lengur í þróun og framkvæmd. Við enduðum á löngum og innihaldsríkum samtölum við sérfræðinga, aðstandendur og aðra sem þekkja til málefnisins og uppfreddum okkur eins og við gátum. Allir voru tilbúnir til að aðstoða okkur, veita okkur þekkingu og deila með okkur þeirra reynslu, kennslufni og svo framvegis. Þvílík samstaða sem maður fann og maður upplifði eins og

við öll værum að vinna að sama markmiði, það er að segja að sporna við og draga úr misnotkun lyfseðilsskyldra lyfja og annarra fíkniefna. Hvernig fólk vann að því markmiði, á hvaða þjónustustigi fólk vann, eða eftir því hvaða aðferðafræði það vann eftir, skipti ekki máli og flokkaði fólk ekki niður heldur voru allir þarna til að læra hvort af öðru og sjá hvernig hægt væri að mynda samráð sín á milli. Það fékk okkur líka til að hugsa hversu mikilvægt það er að við Íslendingar stöndum saman, við höfum nú þegar sýnt gríðalega samstöðu og var það eitt af því sem fólk hjó eftir og dró aðáun af þarna úti, hversu mikil samstaða sé með Ég á bara eitt líf þjóðaráttakinu á svona stuttum tíma. En betur má ef duga skal því við eigum verk að vinna og eins og Dr. Frances S. Collins, forstjóri National Institutes of Health, sagði á ráðstefnunni “Við komumst ekki í þetta ástand á einni nóttu og við leysum þetta ekki á einni nóttu. Þetta er allar hendur á þilfar og brettum upp ermar verkefni”. Þetta á algjörlega við um þann samfélagsvanda sem við stöndum fram fyrir hér á Íslandi. Við getum ekki setið og horft á allar þær birtingarmyndir sem misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum er að skilja eftir sig, dauðsföllin, bílsslysin, geðrænu vandkvæðin og svo framvegis. Því miður hefur þetta ástand ágerst hratt og farið fram úr okkur, tíminn er ekki að vinna með okkur og þurfa handtökin því að vera snögg en áreiðanleg.

Erfitt er að setja í stutt mál hvað stóð upp úr á ráðstefnunni en erum við sammála að nokkur áhersluatriði beri af, þau eru eftirfarandi: Samstaða, kærleikur, burt með skömm, tala um og viðurkenna vandann, langtíma áttak og nýjar áskoranir þýða nýjar leiðar.

Verkefnin sem vöktu einna helst áhuga okkar, voru margvísleg og erum við nú þegar að nýta okkur hugmyndir úr þeim verkefnum sem við munum möglega innleiða í okkar starf. Í einum fyrirlestri á ráðstefnunni var farið yfir helstu forvarnarverkefni sem hafa sýnt beina tengingu við að dregið hafi úr misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum, þá er ekki átt við þau verkefni sem hafa óbeina tengingu. Verkefnin hafa borið mis mikinn árangur, eru margvísleg og fela í sér mismikinn kostnað. Þau verkefni sem sýnt hafa fram á virkni hvað varðar að dregið hafi úr notkun ólöglegra fíkniefna að undanskildu kannabis, voru “Teen Intervene”, “Positive Action”, “Towards no drug abuse”, “Strengthening families” og “PROSPER”.

Það vekur mikinn áhuga hjá okkur að sjá hvernig þessi ofangreindu verkefni eru unnin og getum við vel hugsað okkur að nýta eitthvað af þeirra gagnreyndu aðferðum en þar sem við erum að einblína á misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum þá vildum við einnig afla upplýsinga um hvað

virkaði varðandi þann málaflokk en þar sem slíkur vandi er ekki eins rótgróinn og notkun ólöglegra fíkniefna þá eru ekki til eins mikið af verkefnum sem búið er að rannsaka virkni vísindalega. Við sáum þó efnileg verkefni, til að mynda “Proper use of prescription drugs” sem er starf sem tekið er inn í skóla, sem inniheldur verkefni, myndbönd og fleira. Annað verkefni heitir “This is not about drugs” sem einnig vinnur með myndband/stuttmynd með leiðandi umræðum og verkefnum í kjölfarið.

Áhugavert var að sjá að gegnum gangandi í öllum átökum, þar sem tekist hefur að draga úr misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum í heilum ríkjum í Bandaríkjunum, þá ríkti samstarf og samstaða milli fólks. Á það ekki einungis við innan samfélagsins, heldur einnig á milli þeirra sem unnu við málaflokkinn, það er að segja allt frá fræðslu/forvörnum til meðferðar úrræða og þá sér í lagi að löggæsla og tollyfirvöld væru elfd og að þau væru í góðu samstarfi við aðra aðila sem málið varðaði.

Þau samfélagslegu vitundarvakningar átök, sem taka þó einnig að sér fræðslu/forvarnir, sem heilluðu okkur mest voru Fed Up! og Not my kid. Einnig voru ýmis meðferðar úrræði sem vöktu áhuga okkar, einnig stuðnings úrræði eftir meðferð og stóð þar upp úr bata samfélags samtök (e. Recovery Community Organization) í fylkinu Kentucky sem kallast “Voices of hope” eða “Rödd vonarinnar”, nafnið eitt og sér gefur manni hlýju í hjartað.

Við getum með engu móti listað upp öll þau verkefni sem gáfu og munu halda áfram að gefa okkur innblástur í okkar vinnu en ef áhugi er fyrir því að heyra meira um einstök verkefni, tökum við glöð á móti fyrirspurnum.

Þau frábæru verkefni sem við fengum að kynnast á básunum og innsýnin inn í hverju þau hafa áorkað veitti manni von og staðfestingu að við sem komum að átakinu Ég á bara eitt líf, erum á réttri leið hvað varðar okkar verkefni. Eins og með öll verkefni, hvort sem það er innan félagasamtaka, ríkis, sveita eða hvað annað þá getum við ekki staðið ein frekar en erlendu verkefnin, mikilvægi þess að sem flestir leggi hönd á plóg og allir vinni saman verður aldrei of oft kveðið. Með þjóðaráttakinu einu þurrkum við ekki þennan vanda út, ekki frekar en önnur verkefni eða stofnanir en með því að standa saman og allir leggjast saman á ráðið þá getum við öll haft áhrif og fundið svar við því hvernig við vinum bug á þessum vanda. Enginn einn er með algilt svar um hvernig best er að vinna á þessum vanda og við sem stöndum að Ég á bara eitt líf, erum allavega

til í að vera með þeim fyrstu til að viðurkenna að við séum ekki með öll svörin en við teljum okkur þó hafa nokkuð mikið til málanna að leggja.

Samkvæmt Ólafi B. Einarssyni hjá Embætti Landlæknis, eru staðfest 39 lyfjatengd andlát árið 2018, samanborið við 30 árið 2017.

Eins og við segjum oft, þó við myndum einungis ná að bjarga einu lífi, þá væri öll okkar erfiðisvinna þess virði. Á bak við eitt líf er manneskja, sonur, dóttir, bróðir, vinur og svo framvegis, sem skilur eftir sig ótal mörg líf í sárum. Við sem stöndum að þjóðaráttakinu getum því miður ekki lagt okkar að mörkum til að fá líf dýrmæta Einar Darra okkar til baka en við getum lagt okkar að mörkum til að annar dýrmætur einstaklingur fær **kannski** tækifæri til að upplifa allt sem lífið hefur upp á að bjóða. Þetta kannski er heldur betur þess virði að láta reyna á, það finnst okkur allavega og við efumst ekki um að þeir sem vinna í þessum málaflokki eru hjartanlega sammála okkur. Við viljum enda á að hrósa öllum þeim sem vinna í þessum erfiða málaflokki, sama hvort það er í forvörnum, stuðning, meðferð, innan ríkis, sveita, samtaka eða annað. Við vonum að í sameiningu getum við fundið lausn, allavega lausn sem gefur einhverjum þetta kannski.

Förum vel með þetta eina líf sem við eigum, hlúum að geðheilbrigði okkar og annara, valdeflum okkur og aðra í kringum okkur með fræðslu og forvörnum, stöndum með þeim sem þurfa stuðning og aðstoð, styðjum þá sem náð hafa bata og leggjum okkur fram að sýna hvort öðru virðing og kærleika, það skiptir máli.”

“Ég á bara eitt líf og þú líka!”