

„Mótum samfélag þar sem rætt er opinskátt um tilfinningar og fordómar upprættir“

Hér eru birtir stuttir kaflar úr viðtölunum á heimasíðu Hugrúnar gedfraedsla.is við 7 unga einstaklinga sem tjá sig um reynslu sína af baráttu við ýmsa geðsjúkdóma og frábærum árangri við að ná góðri geðheilsu.

Aron Már

kvíði og þunglyndi

Fyrir tveimur árum stofnaði Aron samtökin *Allir gráta* en markmið þess er að opna umræðuna um kvíða og þunglyndi meðal barna og unglinga.

„Ég hef alltaf fundið fyrir þunglyndi en eftir að ég missti systur mína þá sökk ég djúpt. Fyrst hafði ég ekki hugmynd um hvað var að gerast. Líkaminn setti upp einn heljarinnar varnarvegg. Ég var alveg tómur og ég vissi ekki hvernig ég átti að bregðast við umhverfi mínu. Mér leið svo rosalega illa að ég fór að skaða sjálfan mig með eiturfjóm, drykkju og klámi. Það var ekki fyrr en ég algjörlega fríkaði út að fólkið í kringum mig sagði að ég þyrfti að gera eitthvað í mínum málum. Ég leitaði til sálfræðings sem hjálpaði mér að skilja hvað það væri sem ég var að upplifa. Ég var í tvö ár hjá honum og nýti mér þau verkfæri sem hann kenndi mér enn í dag, þau hjálpa mér mikið.“

Ég held að það sé mikilvægt að tala við stráka um tilfinningar. Við búum í svo góðu samfélagi í dag að ég held að næstu kynslóðir á eftir okkur verði allt öðruvísi tilfinningalega. Ég mun endalaust tala við son minn um tilfinningar. Ef honum líður illa mun ég reyna að vinna úr því í staðinn fyrir að gera ekkert í því og segja honum að harka bara af sér.

Fyrst voru samtökin *Allir gráta* aðallega ætluð strákum en nú miðum við þetta við alla unglinga, skiptir ekki máli hvaða kyn; stelpu, stráka, hán. Ég ákvað að nýta mér fylgið mitt á samfélagsmiðlum til að koma þessum málstað lengra út. Ég fór með fyrirlestra í skóla og deildi því hvað það væri mikilvægt að vera samkvæm sjálfum sér. Þegar ég var yngri vissi ég ekki í hvorn fótinn ég ætti að stíga og var ekkert að þæla í tilfinningum.“

Hrefna Huld

geðklofi

„Það skiptir máli að umkringja sig fólki sem sem talar ekki öðruvísi við þig þó þú sért með geðsjúkdóm. Það skortir verulega á fræðslu um þessi málefni og að fleiri stígi fram og deili sinni reynslu.“ Viljinn til þess að hjálpa öðrum dreif Hrefnu til þess að deila sögu sinni í *Morgunblaðinu* í fyrra. „Ég vildi opna umræðuna og fá fólk til þess að vakna til lífsins. Það er ótal mikið af fólki sem ber skömm af geðsjúkdómum sínum vegna þeirra fordóma sem það mætir. Það einangrar sig vegna hræðslu og þar liggur misskilningurinn. Það er ekki fylgifiskur andlegra veikinda að loka sig af heldur óttinn við viðbrögð annarra. Við verðum að geta rætt þessi málefni opinskátt.“

Ragnar

geðhvarfasýki

„Ég mætti í opinn tíma á læknavaktinni á Akureyri og lét allt gossa. Ég væri alvarlega að ihuga að svipta mig lífi og það þyrfti að gera eitthvað núna. Karlgreypið sem tók á móti mér tafaði og sagði mér að koma aftur á morgun. Daginn eftir var ég kominn með tilvísun og tíma hjá geðlækni tveimur vikum seinna.“

Humi segir léttinn gríðarlegan að vera kominn með lækni og greiningu en mikil sjálfsvinna var fram undan. „Það urðu þáttaskil í lífi mínu að hefja rétta meðferð, fá geðlækni og hefja mitt bataferli. Það var vel haldið utan um mig þegar ég komst að,“ útskýrir Humi en segir kerfið hafa mátt grípa fyrr í taumana. „Kannski á einhverjum tímamarki hefðu þeir aðilar sem ég leitaði til mátt senda mig til geðlæknis. En hluti af sjúkdómnum mínum er hversu góður ég er í að fela hann. Ég vildi ekki viðurkenna maníuna mína, bara þunglyndið. Ástæðan var einföld: þegar ég fer upp þá er svo gaman og mikil orka. Ég er hrókur alls fagnaðar, ótrúlega duglegur og afkastasamur. Partur af mér vildi halda í þær.“

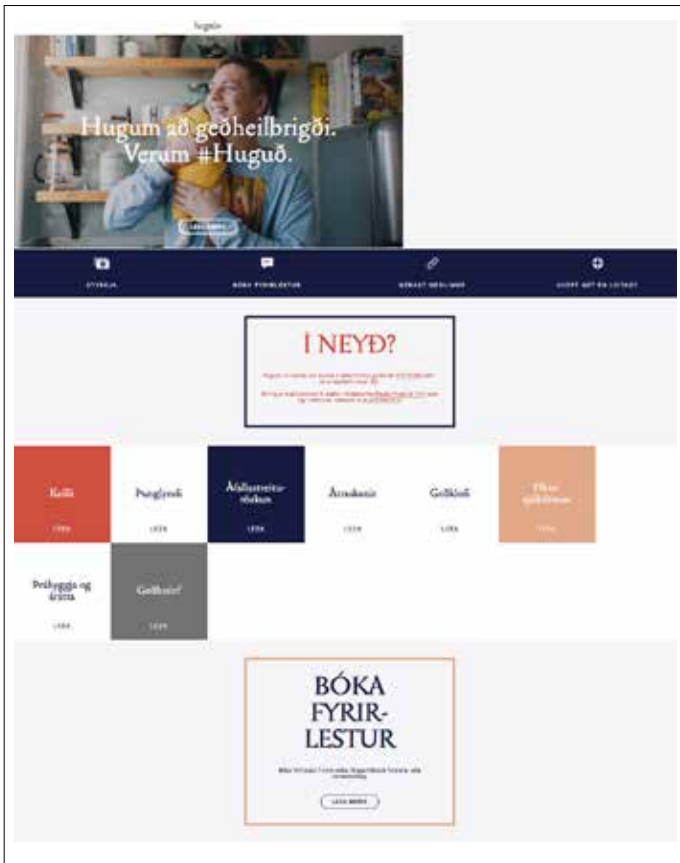
Vala Kristín

átröskun

Fyrir rúmu ári síðan var Vala Kristín búin að ná miklum bata en eftir alla þessa sjálfsvinnu var hún enn að upplifa kvíða, þunglyndi og þráhyggju. Eitt kvöld, upp úr þurru, hringdi hún grátandi í pabba sinn og spurði til hvaða geðlæknis hún ætti að fara.

„Foreldrar mínir höfðu stungið upp á því fyrir mörgum árum en ég þvertók fyrir það. Ég var með svo mikla fordóma og var hrædd um að vera stimpluð geðveik. En þegar ég fékk tíma hjá geðlækninum mínum þá tók ekkert við nema yndislegheit. Hann sá að ég var búin að gera allt sem ég gat. Hreyfa mig, borða reglulega og hollt, vinna mikið í sjálfri mér. Allt eftir bókinni. Ég fékk væg kvíða- og þunglyndislyf. Það var punkturinn yfir i-ið í mínum bata. Það hefur bjargað lífinu mínu.“

Ég var að gera allt sem ég gat en það var samt efnafræðilegt ójafnvægi í mér. Og lyfin lyftu mér yfir núllið.“



Skjámynd af heimasíðu Hugurinnar.

Sonja Björg

aðstandandi móður með þunglyndi

„Það skortir gríðarlega fræðslu um veikindi af andlegum toga. Hefði ég þekkt til einkennanna og hefðu verið skýr úrræði um hvert ég gæti leitað þá hefði það breytt miklu. Ég var orðin 18 ára og mamma komin inn á geðdeild þegar ég fyrst veit að hún er þunglynd. Það kom alveg flatt upp á mig eins skringilega og það hljómar.“

Aðspurð hvað framtíðin beri í skauti sér segist Sonja hafa áhuga á að starfa með börnum í framtíðinni. „Uppeldi og aðstæður móta okkur sem einstaklinga og skýra gjarnan hegðun okkar. Mín ástríða í lífinu eru að öll börn fái jöfn tækifæri til menntunar og hafi aðgengi að allri þeirri aðstoð sem þurfa þykir. Skólasálfræðingar á öllum skólastigum er eitthvað sem verður að innleiða. Ég sé fyrir mér að starfa með börnum sem barnasálfræðingur eða í öðru starfi því tengdu. Ég vil taka þátt í að móta samfélag það sem við tölum opinskátt um tilfinningar okkar, upplifun og upprættum fordóma. Við höfum öll rétt á okkar tilfinningum og þurfum að læra að ráða úr vandamálum okkar í stað þess að bera skömmina.“

Iðunn

OCD, þráhyggju- og árætturöskun

Fyrst um sinn lét Iðunn lítið fara fyrir greiningunni og upplýsti aðeins sína nánustu. Hún óttaðist viðbrögð og fáfræði annarra á OCD. „Ég vildi taka minn tíma í að læra inn á sjúkdóminn. Með tímanum varð ég óhræddari við að tala um þetta og í dag reyni ég meðvitað að tala opinskátt um OCD,“ segir Iðunn en hún hefur talað opinberlega um reynslu sína á Twitter og Snapchat. „Fólk er gjarnan hrætt við að spurja og vill kannski sýna tillitssemi en við þurfum að auka fræðsluna. Hefði ég setið einn fyrirlestur um þessa helstu kvíða- og geðraskanir hefði ég vitað hvað væri að hjá mér. Ég hefði ekki eytt tæplega þremur árum í óvissu.“

Iðunn segir fleiru ábótavant í geðheilbrigðismálum hérlandis. Sálfræðikostnaður er mikill og biðlistinn hjá geðlæknum langir. „Ég er blessunarlega í þeirri stöðu að geta greitt fyrir tímuna mína en það búa ekki allir svo vel. Ég er á biðlista að komast að hjá geðlækni en hef nú þegar beðið í marga mánuði. Ég tel gríðarlega mikilvægt að efla geðheilbrigðisþjónustu á öllum vígstöðvum.“ Mikilvægt sé líka að vera meðvitaður um þau úrræði sem bjóðast í dag. „Mikilvægasti lærdómurinn minn er að það er hægt að fá hjálp. Þú þarft bara að þora að taka skrefið og leitast eftir henni. Játa fyrir sjálfum þér að þú getur ekki tekist á við alla erfðileika einn, tala við fólk í kringum þig og fá viðeigandi aðstoð. Því það er hægt.“

Tryggvi

fíknsjúkdómur

Eftir seinni meðferðina tók við heilt ár af sjálfsvinnu, stofnunarfundum og endurhæfingu. Tryggvi segir að þetta ár hafi búið til grunninn að því lífi sem hann býr að í dag.

„Við tók ár þar sem ég keyrði mig gersamlega í rusl. Ég var að henda lífinu mínu á glæ. Ég vissi það alveg en mér var í rauninni bara skítsama. Mér fannst lífið mitt ekki vera neins virði lengur, fannst ekkert skipta máli. Mér datt ekki í hug að gjörðir mínar hefðu áhrif á aðra líka. Ég lærir seinna að það er svo sannarlega ekki rétt. Allt sem ég var að gera sjálfum mér hafði mikil áhrif á líf annarra. Getu þeirra til að lifa og starfa eðlilega.“

Það tekur tíma að núllstillast sig. Það hljómar eins og ótrúlega mikill tími að eyða heilu ári en það var nauðsynlegt til að koma mér yfir þetta upprunalega vandamál sem var ótti og kvíði. Þessa tilfinningaflækju sem er fíkn og alkóhólismi. Eftir þessa endurhæfingu er ég búinn að gera það sem mér sýnist. Ég er enn að vinna markvisst að því að gera mig betri. Ég var rosalega heppinn að fjölskyldan mín ríghélt við bakið á mér. Það eru alls ekki allir sem búa að því. Þau voru tilbúin að gera allt til þess að koma mér aftur á lappir.“