

ÞÖGNIN ROFIN

Sigursteinn Másson greindist með geðhvörf þegar hann var 29 ára. Sem formaður Geðhjálpur segir Sigursteinn reynslu sína af sjúkdómnum afar dýr- mæta og þrátt fyrir að hafa upplifað hel- víti á köflum hefði hann ekki viljað missa af einu andartaki.

Þykir vænt um sjúkdóminn

„Ég greindist með geðhvörf árið 1996 eða þegar ég var 29 ára,“ segir Sigursteinn Másson, formaður Geðhjálpur. Flestir sem greinast með sjúkdómnum eru yngri en Sigursteinn segir mikla blessun að hafa veikt svo seint. „Ég var búinn að koma mér ágætlega fyrir í lífinu, persónuleiki minn var orðinn þó nokkuð mótaður og ég var búinn að taka út ákveðinn þroska sem hjálpaði mér við að vinna úr þessu,“ segir hann og bætir við að hann hafi þurft að læra að hlusta á sjálfan sig. „Ef ég finn fyrir einhverjum einkennum, smávægilegum frávikum sem venjulegt fólk væri ekkert að velta fyrir sér, þá bregst ég strax við. Ég verð að passa vel upp á svef- ning og matarræðið og hjálfa lík- amann reglulega,“ segir hann og bætir við að kosturinn við sjúkdóm- inn sé sá að sjúklingnum séu settar þær lífsnaðsynlegu skyldur sem all- ir ættu að fara eftir, eins og að borða rétt, sofa og hreyfa sig.

Sigursteinn var að vinna að heimildarmynd um Geirfinns- og Guðmundarmálin þegar hann veiktist. Álagið hafði verið mikið og hann og geðlæknir hans eru sammála um að það hafi komið sjúkdómnum af stað. „Þó að undirgigandi áhrif eins og gen, genasamsetning og erfðir spili sinn þátt þá er það alltaf í kringum álag sem sjúkdómsins verður vart,“ segir hann.

„Ég var alls ekki á því að ég væri veikur, allir aðrir voru einfaldlega með ranghugmyndir.“

Skrautlegar maníur

Sigursteinn fór í maníu sem varði í tvo til þrjú mánuði en eftir það tók við tímabil þunglyndis. „Maníurnar voru bysna skrautlegar og fyrirferðar- miklar á meðan þunglyndiskafllinn var ekki eins skemmtilegur,“ segir hann en bætir við að hann hafi þó aldrei orðið jafn þunglyndur og hann hafi orðið vími að inn á geðdeildinni. „Ég var svo heppinn að þung- lyndiskafllarnir í þessi þrjú skipti sem ég veiktist urðu hvorki langir né mjög erfðir. Ég var ekki með sjálfsvígshug- leiðingar eins og svo margir þó að mér hafi þótt erfitt að koma mér fram úr á morgnanna, svefningin hafi farið úr skorðum og ég hafi upplifað van- trú á sjálfan mig. Í maníunni var ég hins vegar mjög skapandi og á köfl- um örugglega einn besti starfskraftur sem nokkur gæti hugsað sér. Ég hafði geysilega orku, svaf ekkert og var mjög fylginn mér. Framan af var ég líka að gera fina hluti, hafði skapandi og drifandi hugsun og í ástandi sem margir óska eftir. Þegar á líður er hins vegar óhjákvæmilegt að manían þró- ist í sjúklegt ástand þar sem maður ræður ekki við neitt,“ segir hann og líkir oflætinu við ferð í Parísarhóli helvítis þar sem stjórnsýslis er al- gjört.

Aðrir voru með ranghugmyndir

„Manían getur verið skemmtileg en svo tekur vanlíðanin við með til- heyrandi ósóknaðhugmyndum og ósahraðslu og, eins og í mínu til- viki, hraðslu um að setið væri um líf mitt. Ég var alls ekki á því að ég væri veikur, allir aðrir voru einfaldlega með ranghugmyndir,“ segir hann og bætir við að honum hafi líðið ágæt- lega þar til gripid var inn í og hann lokaður inni á spítala. Þar hafi man- ían tekið á sig nýjar myndir og því sé afar mikilvægt að rétt sé staðið að inngripi. „Þetta er náttúrulega mjög erfitt fyrir aðstandendur sem kannski neyðast til að skrifa upp á nauðungarvist sem að mínu mati er brot á mannréttindum. Læknir get- ur haldið sjúklingi nauðugum í tvo daga en eins og gefur að skilja lækn- ast enginn á þeim tíma og því er ábyrgðinni komið yfir á fjölskyldu viðkomandi. Sú staðreynd að móðir mín hafi skrifað upp á nauðungar- vistun mína olli mjög alvarlegum trúnaðarbrustum í okkar sambandi sem okkur hefur tekist að laga en það hefði getað farið mjög illa og ég þekki mörg svoleiðis dæmi. Þetta kerfi er einstakt í Evrópu og að mínu mati ótrúlega fátíðlegt því það getur rist í sundur fjölskyldur og komið í veg fyrir bata sjúklinga.“

Fordómarnir á andanahaldi

Sigursteinn segir að fara verði afar mjúkt að oflætisjúklingum og nauðsynlegt sé að beita þá eins lít- illri nauðung og hægt sé. „Eins þarf að styðja sérstaklega við aðstand- endur og passa að þeir beri ekki alla ábyrgðina. Sjúkdómurinn er þess eðlis að aðstandendur þurfa að taka meiri þátt í meðferðinni í stað þess að skilið sé á milli því sjúklingarnir eru fyrst og fremst manneskjur með mjög viðkvæmar tilfinningar og eru að ganga í gegnum einn erfðasta kafla lífs síns.“

Sigursteinn segist ekki finna fyrir fordómum í sinn garð en að hann viti að atvinnutækifæri hafi farið forgörð- um hér áður fyrr þar sem hann hafi verið með geðsjúkdóm. „Ég sótti um störf en var hafnað á grundvelli sjúk- dómsins. Í dag er fólk hins vegar upp- lýstara og ég verð ekki var við að mér sé að einhverju leyti sýnt vantraust vegna sjúkdóms míns.“

Þakklátur fyrir hverja stund

Sigursteinn hefur tekið sjúkdóm sinn í sátt. Geðhvörfin hafa átt stór- an hluta af hans lífi en nú þegar hann hefur náð stjórnmáli þá notar hann sjúkdóminn sem ákveðinn veggisvir. „Mér þykir vænt um geð- hvörfin og vildi alls ekki án þeirra vera enda eru þau hluti af minni persónu. Auðvitað skiptir það gríða- lega miklu máli að hafa upplifað þetta þar sem ég valdi þessa leið, að gera þennan málaflökk að mínu bar- áttumáli og þótt þessi ferð hafi verið helvíti á köflum þá er ég samt þak- klátur fyrir hverja stund.“

Sigursteinn Másson
Sigursteinn var að vinna að heimild- armynd um Geirfinns- og Guðmund- armálin þegar hann veiktist. Álagið hafði verið mikið og hann og geð- læknir hans eru sammála um að það hafi komið sjúkdómnum af stað.



„Sú staðreynd að móðir mín hafi skrifað upp á nauðungarvistun mína olli mjög alvarlegum trúnað- arbrestum í okkar sambandi sem okkur hefur tekist að laga en það hefði getað farið mjög illa og ég þekki mörg svoleiðis dæmi.“