

Dagný Bergljót Þórmarsdóttir hefur barist við þunglyndi frá því hún var barn. Hún var ekki greind sem þunglynd fyrr en um 16 ára aldur en þangað til var talið að um leti og aumingjaskap væri um að ræða.



ÞÖGNIN ROFIN

Erfiðleikarnir eru til að takast á við

Dagný með dóttur sína
Hún segir dótturina hafa hjálpað sér mjög mikið í baráttunni auk þess sem hún vill þakka Geðhjálp fyrir að hafa náð þeim árangri sem hún hefur í dag.

„Ef ég horfi til baka þá sé hversu þunglynd ég var sem barn,“ segir Dagný Bergljót Þórmarsdóttir. Dagný er 21 árs en hefur barist við sjúkdóminn frá því hún var barn. Hún var ekki greind þunglynd fyrr en um 16 ára aldur, þangað til hafi verið talið að um leti og aumingjaskap hafi verið að ræða.

Ekki nóg að gleypa töflur
„Það hefur orðið mjög mikil vakning í samfélaginu þótt mér finnast læknar nota lyf af mikið,“ segir Dagný sem hefur verið lyfjalaus í um eitt og hálf ár. Þrátt fyrir að vera hætt á lyfjum er hún að vinna í sínum málum. „Ég ákvað að prófa án lyfjanna og hefur gengið ágætlega. Maður verður að vera duglegur að hreyfa sig, fara í líkamsrækt og hugsa um sig eins og gera þarf þegar maður notar lyfin. Það er ekki nóg að gleypa töflur, maður verður að vinna með þeim.“ segir Dagný og bætir við að margir telji að lyfin séu einhver töftralausn en að það sé langt því frá að vera rétt.

Sjálfsvíg eru uppgjöf
Dagný hefur upplifað tímabil þar sem henni hefur verið ómögulegt að stíga upp úr rúminu. Hún hefur þó aldrei verið það langt leidd að hún hafi reynt að taka líf sitt en þunglyndið hefur tekið sinn toll. „Þetta byrjaði þegar ég var 12 ára. Þá fór ég að fá kvíðaköst með tilheyrandi hjartslætti og þess háttar. Dagnin eftir mundi ég svo varla eftir kvíðakastinu, enda er maður fljótur að loka á slæmar minningar. Þegar ég var unglingur vildi ég helst vera uppi í rúmi og var fljót að breiða yfir haus eftir að ég kom heim úr skólanum. Þrátt fyrir að hafa oft verið hress og kát datt ég langt niður á milli enda var sjálfsstraustið ekkert. Mér fannst ég ljót og ógeðsleg og þegar maður hugsar þannig um sjálfan sig er ekki nema von að maður verði dapur. Ég

hef hugsað um sjálsvíg en ég held að ég myndi aldrei framkvæma það því að mínu mati er sjálsvíg uppgjöf og ég ætla ekki að enda lífið þannig. Erfiðleikarnir eru til að takast á við þá,“ segir Dagný ákveðin í að láta veikindin ekki buga sig.

Berst í minningu ömmu sinnar

Dagný eignaðist dóttur fyrir einu og hálfu ári síðan. Hún segir dótturina hafa hjálpað sér mjög mikið í baráttunni auk þess sem hún vill þakka Geðhjálp fyrir að hafa náð þeim árangri sem hún hefur í dag. Hún fór að sækja sjálfshjálparfundi hjá Geðhjálp fyrir um tveimur árum sem hún segir hafa hjálpað henni gríðarlega. Síðar ákvað hún ásamt vinkonu sinni að stofna sjálfshjálparhóp fyrir ungt fólk en sá hópur er enn starfandi í dag. „Ég og vinkona mín stofnuðum hópinn því þótt sjálfshjálparhópurinn hjá Geðhjálp hafi hjálpað okkur mikið þá vorum við alltaf lang yngstar. Aldurinn skiptir engu máli en það getur verið erfitt fyrir 16 ára unglínga að deila reynslu sinni með fólki sem gæti verið foreldrar þeirra,“ segir Dagný en sjálfshjálparhópurinn heldur til í Mjósundi 10 í Hafnarfirði. „Amma mín hjáðist af geðvarfasyki og lét á endanum lífið vegna sjúkdómsins. Við höfum náð langt miðað við það sem hún þurfti að þola en ég held að vitneskjan um hana hafi ytt mér út í að vinna að þessum málum.“ Geðhvörf eða maníe depression erfast að einhverju leyti en Dagný hefur látið athuga hvort um geðhvörf sé að ræða í hennar tilviki. Svo er ekki.

Sjálfshjálparhópurinn kominn af stað

Dagný segist ekki finna fyrir miklum fordómum í garð þunglyndra, þó að fólk nenni kannski ekki að ræða við hana um sjúkdóminn. Veikindi hennar hafa að litlu

„Mér fannst ég ljót og ógeðsleg og þegar maður hugsar þannig um sjálfan sig þá er ekki nema von að maður verði dapur.“

leyti komið niður á vinnu hennar enda hefur hún mest starfað hjá móður sinni. „Fjölskyldan hefur staðið með mér í gegnum þetta. Þau skilja mig kannski ekki enda þekka þau ekki sjúkdóminn af eigin raun en þau styðja við það sem ég er að gera.“ Dagný hvetur alla sem berjast við þunglyndi að kíkja á fundina. Hópurinn er að koma saman aftur eftir sumarið og allir eru velkomnir. „Eins hallærislegt og það hljómar þá fór hópurinn í sumarfrí þó sjúkdómurinn fari náttúrulega ekki í eittvert frí. Það stóð bara svona á og við urðum að taka hlé en nú byrjum við aftur af fullum krafti,“ segir hún og bætir aðspurð við að hún fái ekki neitt fyrir að stjórna og halda utan um fundina. „Þetta starf er rosalega gefandi og hjálpar mér í leiðinni þó að það geti einnig haft öflug áhrif því það getur verið erfitt að hlusta á vandamál annarra og gleyma sjálfum sér í kjölfarið.“

Get þetta víst!

Dagný lærði huglaga atferlismeðferð sem hefur hjálpað henni mjög mikið. Sjálfsstraustið hefur aukist til muna og hún er farin að nota aðferðina ómeðvitað. „Um leið og ég er farin að hugsa eitthvað ljótt um sjálfa mig er ég ósjálfrátt farin að segja eitthvað á móti. Ef ég er búin að telja mér trú um að ég geti ekki eitthvað þá segi ég við sjálfa mig að ég geti þetta víst, það muni aðeins taka tíma,“ segir hún og bætir við að henni lífi best þegar hún lifir eftir fastri rútinu. „Ef

ég hef ekkert fyrir stafni á ég á hættu að detta niður. Ég er samt farin að læra inn á einkennin og kem mér upp aftur ef ég finn að ég er á leiðinni niður eða svo lengi sem ég er ekki dotin þá langt niður að ég hafi engan áhuga á að láta hjálpa mér. Við þær aðstæður er engin möguleiki að ég biðji um hjálp enda finnst mér skömmin svo mikil.“

Rifur þig ekki upp úr þunglyndi

Dagný segir að það versta sem aðstandendur geti sagt við þunglyndissjúkling sé „rifðu þig upp úr þessu“. „Þú rifur þig ekkert upp úr krabbameini og þunglyndi er líka sjúkdómur þótt fólk sjái hann ekki,“ segir hún og bætir við að það sé erfitt að segja til um hvað sé best að segja, það sé afar persónubundið. „Þegar ég fer niður vil ég helst láta taka utan um mig og finna að einhver skilji mig, allt annað en að heyra að ég sé aumingi.“

Þunglyndi fer ekki í manngreinarálit

Þrátt fyrir veikindin horfir Dagný björtum augum á framtíðina. Hún stefnir á nám í sálfræði enda er hennar reynsla að þeir sálfræðingar sem þekka þunglyndi af eigin raun veiti betri hjálp en þeir sem aðeins lesi um sjúkdóminn úr bókum. „Ég hef mín markmið og stefnu í lífinu og er ánægð í dag. Sjálfshjálparhópurinn skiptir mig miklu máli og ég ætla að halda áfram að vinna í honum. Þunglyndi fer ekki í manngreinarálit. Það skiptir ekki máli þó þú eigir stórt einbýlishús, æðislega fjölskyldu, þessa, samarbstað og labrador. Allir geta orðið þunglyndir.“

indiana@adv.is