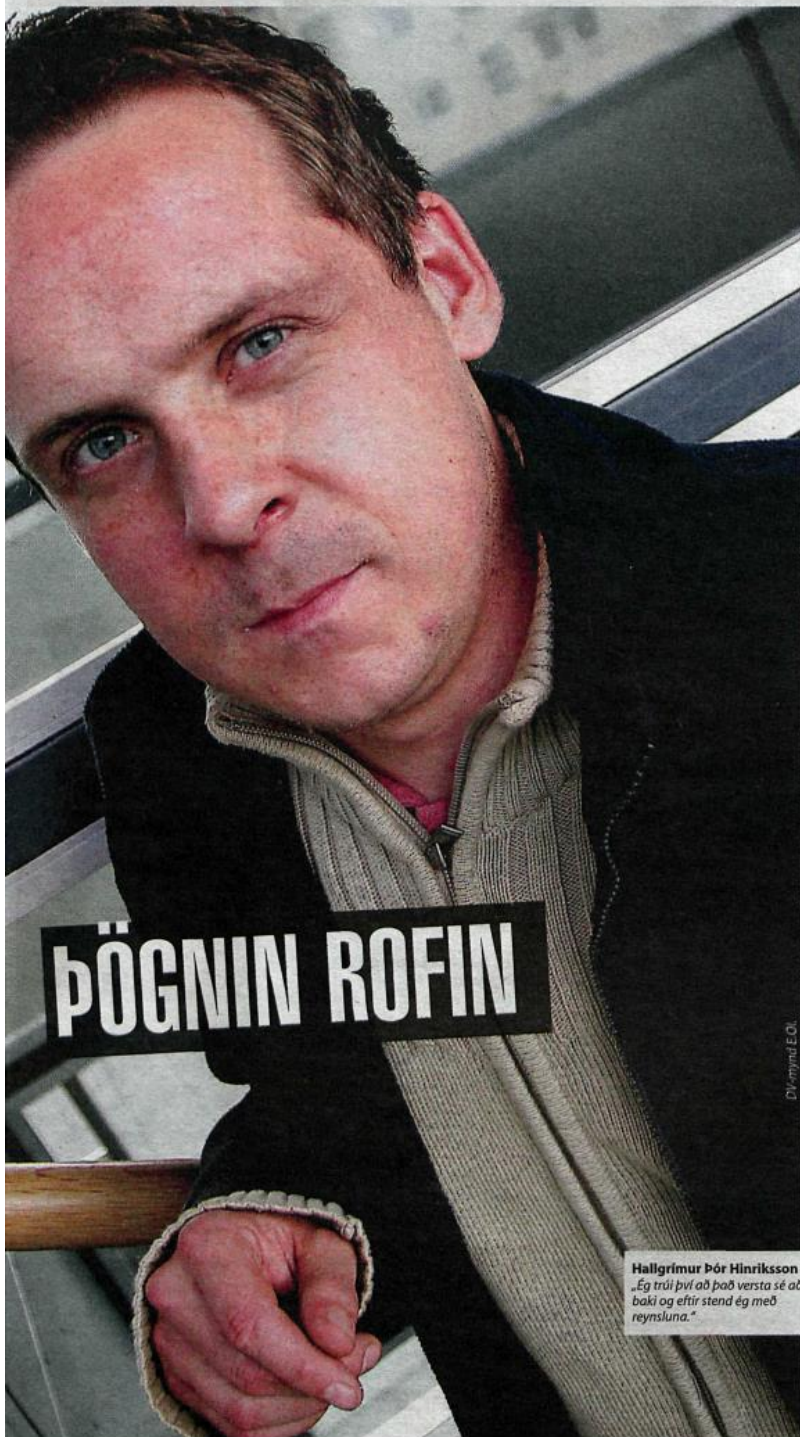


Hallgrímur Þór Hinriksson greindist með geðhvörf eða sem manic depressive þegar hann var 21 árs. Hallgrímur barðist við sína eigin fordóma í nokkurn tíma en hefur nú tekið sjúkdóm sinn í sátt.

Erfitt að lifa með sjúkdómi sem þú skammast þín fyrir



ÞÖGNIN ROFIN

Hallgrímur Þór Hinriksson
„Ég trúi því að það versta sé að baki og eftir stend ég með reynsluna.“

„Mér finnst mjög mikilvægt að greina á milli persónunnar sem ég er og svo sjúkdómsins sem ég er með.“ segir Hallgrímur Þór Hinriksson sem greindist með geðhvörf eða sem manic depressive þegar hann var 21 árs. Hallgrímur var í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti þar sem hann hafði verið mjög virkur í félagslífinu. Hann hafði tekið að sér erfitt verkefni sem hann réði ekki við þegar hann byrjaði að veikjast.

Barðaði hvorki né svaf

„Ég veiktist mjög hastarlega og varð mjög manískur, svaf ekki í einhverja daga eða vikur, barðaði ekkert og var líklega um 50 kíló þegar ég fór inn á spítalann.“ Eftir dvöl á geðdeild Landspítalans náði Hallgrímur sér úr órýndinu en þá tók við tímabil þunglyndis þar sem hann fór mjög langt niður. Eftir veikindin hélt Hallgrímur áfram með líf sitt en leið ekki vel og fór ekki að sætta sig við sjúkdóminn fyrr en hann fór að sækja fundi hjá sjálfshjálparhópi fólks með geðhvörf hjá Geðhjálpi. „Það er erfitt að lifa með sjúkdómi sem þú skammast þín fyrir og mín sátt kom ekki fyrr en ég fór að sækja þessa fundi, upp frá því fór líf mitt að batna til muna. Ég lærði mjög marga af því að sjá aðra sem eru með sjúkdóminn.“ segir Hallgrímur en víðurkennir að spörin á fyrsta fundinn hafi verið þung. „Með því að heyra aðra tala um sjúkdóminn þá sigraðist ég líka á mínum eigin forðómum. Eg hafði verið með þá grillu að ég hlýti að vera alveg rosalega skrittinn en þarna hittu ég svo hild eðlilegasta fólk sem var með sama sjúkdóm.“

Verð ekki manískur í fyrramálið

Hallgrímur veiktist aftur nokkrum árum seinna en fór þó ekki jafnt hátt upp og í fyrra skiptið. „Þetta var klaufaskapur hjá mér, ég hafði ekki passað mig nógu vel og áttaði mig ekki á viðvörnumerkingunum. Ég þarf að tileinka mér reglusaman lífstíl sem felst í því að borða, sofa og taka lyfin mín.“ segir Hallgrímur og bætir við að hann sé farnir að gera sér grein fyrir þegar viðvörnumerkin láti á sér kræla. „Ég spennist allur upp, hugsanirnar verða hraðari og ótal margar í einu. Ég hætti að geta einbeitt mér og get hvorki lesið blöðin né horft á sjónvarpið því hugarinn er svo hraður. Maður finnur enga ró og tengslin á milli huga og líkama rofna svo maður getur haldið áfram í marga daga án þess að sofa eða borða.“ segir Hallgrímur og bætir við að hann viti að hann vakni ekki manískur eða þunglyndur í fyrramálið. „Viðvörnumerkin láta alltaf sjá sig. Maður verður bara að vera vakandi og bregðast við þeim og viðurkenna að manni líður illa.“ segir hann hugi.

Von, ekki vonleysi

Hallgrímur segir að það að lifa með geðsjúkdómi snúist um von en

ekki vonleysi. Þetta eigi ekki að vera neitt mál. Hann er einn af þeim heppnu, hefur stuðning frá sínum nánustu. Hann segir fordóma samfélagsins sem betur fer á undanhaldi enda fólk mun upplýstara en áður. „Ef ég veiktist aftur finnst mér það ekki eins mikið mál og mér fannst árið 1997 þegar ég veiktist fyrst. Það skiptir engu máli hvorn enda spítalans ég heimsæki, hvort ég fari inn um aðalinnanganginn eða inn á geðdeild. Ég er bara að fara á sjúkrahúsið.“

„Það skiptir engu máli hvorn enda spítalans ég heimsæki, hvort ég fari inn um aðalinnanganginn eða inn á geðdeild. Ég er bara að fara á sjúkrahúsið.“

Vill ekki vera manískur

Öll upplifun við geðsveifur. Lyfin sem Hallgrímur notar taka á verstu sveiflumum svo hann fari ekki yfir strikið. Hann segir að þegar hann komi niður úr manífunni muni hann eftir því sem hann hafi gert og líði illa yfir mörgu. „Mér finnst það samt gott því þá veit ég að ég er að koma til baka, mér er ekki lengur sama. Þótt mér geti líðið vel í manífunni þá vil ég ekki vera manískur. Þetta er ekki minn karakter og þeir sem standa mér næst vita það.“ Hallgrímur segir að á meðan hann dvelji á geðdeildinni þrái hann ekkert frekar en hversdagsleikann. Að geta gert alla þessa hluti sem maður taki sem sjálfsgöðum, mætt í vinnuna og átt sitt eðlilega tilfinningalíf. Erfðasti tíminn sé hins vegar þegar honum á að vera batnað og þarf að fara að fóta sig aftur í samfélaginu. „Mér finnst mjög erfitt að koma úr verndaða umhverfinu á spítalanum og út í hversdagsleikann sem maður hefur ekki verið hluti af í einhvernum tíma. Núna veit ég hins vegar að ég get leitað í sjálfshjálparhópin þar sem ég þarf ekki að útskýra hvernig mér líður því þar hefur fólk gengið í gegnum það sama.“

Geðsjúkdómur er ekki dauðadómur

Eins og áður kom fram hefur Hallgrímur tekið sjúkdóm sinn í sátt. Hann veit sem er að ef hann fer í órýndi eða þunglyndi er aðeins um tímabundið ástand að ræða. Það er ekki heimsendir. „Mestu máli skiptir að þauka því þetta er aðeins tímabil sem ég þarf að ganga í gegnum. Þessi sjúkdómur er hvorki ból né löstur og alls enginn dauðadómur. Sjúkdómurinn hefur kennt mér endalausa þolinmæði sem ég þakka Landspítalanum og í dag veit ég að allt gott tekur tíma. Ég trúi því að það versta sé að baki og eftir stend ég með reynsluna. Ég hef upplifað allt aðra sýn á lífið og þegar ég er kominn í vissa fjarlægð þá sé ég kómsku hliðarnar á þessu þótt sjúkdómurinn sé mjög alvarlegur. Líf mitt er ekkert erfitt þótt ég sé með þennan sjúkdóm og alls ekki lítað af furðulegheitum, manískum hugsunum eða þunglyndi. Ég er fullkomlega fær um að eiga mitt eðlilega tilfinningalíf nema þegar ég veiktist og þá veit ég hvað ég á að gera og hvernig ég get leitað mér hjálpar.“