

textill: Guðnhildur Lily Magnúsdóttir.
Mynefr: Hrejan Hreinsson



Heppinn að vera með

Geðsjúkdómar hafa fylgt mannkyninu jafn lengi og aðrir sjúkdómar sem okkur geta hrjáf en þeir hafa alfa tíð verið litnir öðrum augum en sjúkdómar sem herja á líkamann. Viðhorf almennings til þeirra sem finna til í sálinni og þurfa á hjálp að halda hafa oft verið lituð af fordómum og fátæði. Nú hefur Geðhjálp, í samvinnu við Landlæknisembættið og geðeild Landspítalans, ýtt úr vör heilsuefningarverkefni með yfirskriftinni: „Engin heilsa án geðheilsu“ þar sem m.a. á að auka fræðslu um geðsjúkdóma og leggja stund á geðrækt. Geðrækt er nýyrði í málinu og er henni m.a. ætlað að fyrirbyggja geðraskanir og bæta liðan almennings. Geðrækt hefur verið stunduð um margra ára skeið erlendis en hugmyndasmiðurinn á bakvið áttak Geðhjálpar hérlendis er tæplega þritugur atorkusamur maður sem heitir Héðinn Unnsteinsson.

Vikan mælti sér mót við Héðinn á uppáhaldskaffihúsinu hans fyrir stuttu og forvitnaðist um verkefnið og hugmyndasmiðinn sjálfan.

Það er greinilegt að geðræktin er Héðni mikið hjartans mál og hann veit um hvað hann er að tala: „Geðraskanir kosta landsmenn árlega háar fjárhæðir. Það er talið að þær kosti ríki á Vesturlöndum um 3-4% af vergri þjóðarframleiðslu þeirra á ári sem eru um það bil 17 milljarðar á ári á Íslandi. Það er því ekkert tiltökumál að setja einhverjar milljónir í forvarnar- og fræðslustarf til að koma geðræktinni á kortið því hún degur úr eða kemur í veg fyrir þessi skörð sem höggvast í mannauðinn okkar vegna geðsjúkdóma,“ segir Héðinn og fær sér kaffisopa.

Það þykir sjálfsagt að stunda líkamsrækt til að halda halda sér í góðu formi en geðræktin er nýtt fyrirbæri á Íslandi.

„Að vissu leyti má segja að líkamsrækt sé líka geðrækt því líkami og sál eru auðvitað ein heild. Geðræktin er í raun viss undirbúningur fyrir öll lífsins áföll. Geðsjúkdómar byggjast aðallega á tveimur þáttum. Annars vegar erfðafræðilegum þáttum og hins vegar umhverfisþáttum. Við ráðum en ekki við erfðafræðina en við getum stjórnað umhverfi okkar, hvaða ákvarðanir við tökum í lífinu og hvernig tengsl við

myndum við annað fólk. Geðræktin felst því aðallega í því að vera í stakk búinn að mæta neikvæðum umhverfisþáttum sem geta komið geðsjúkdómum af stað, eins og einelti, kynþáttfordómum og skilnaði, ástvinamissi o.s.frv.

Geðræktinni er beint að öllum landsmönnum en ekki bara þeim 22% sem talin eru þjást af geðröskunum á Íslandi því þetta snertir okkur öll á einn eða annan hátt. Geðsjúkdómar eru nefnilega ekki bara heilbrigðismál heldur tengjast þeir einnig menntamálum og félagsmálum.“

Geðrækt í leikskóla

Heilsuefningu Geðhjálpur verður, eins og áður sagði, beint að öllum landsmönnum og meðal annars leikskólabörnum. Hvernig tengist geðræktin litlum börnum sem enn hafa ekki lagst til sunds í lífsins ólgusjó?

„Við erum með gott fræðsluefni fyrir leikskólakennara til að koma börnum betur í takt við tilfinningar sínar þar sem talað er um þessi mál á máli sem börnin skilja og meðal annars er talað um „reiðherbergið“ og „gleðiherbergið“.

Það kemur alltaf einhver hluti landsmanna til með að veikjast af geðsjúkdómum en með því að byrja forvarnir svona snemma á lífsleiðinni er tvímælalaust hægt að draga úr geðsjúkdómum og í sumum tilfellum hægt að koma í veg fyrir að einstaklingarnir veikist. Við viljum því bæði bæta líðan barna og fullorðinna, draga úr þeim fjölda sem veikist og gera þeim sem veikjast lífið bærilegra.

Þrátt fyrir að umræðan um geðsjúkdóma hafi aukist á síðustu árum og landsmenn séu nú óhræddari en áður við að leita sér hjálpar við andlegum veikindum eru fordómarnir enn til staðar.

„Geðraskanir eru ennþá mik-

Bæði sjúklingur og starfsmaður á geðdeild

Héðinn er íþróttakennari og kennari að mennt en starfar nú sem fræðslufulltrúi hjá Geðhjálp. Hann hefur aflað sér mikillar þekkingar á geðsjúkdómum, flutt fyrirlestra víða og er nú stundakennari í geðlæknisfræði við Háskóla Íslands. Hann hefur unnið á geðdeild en hann hefur líka legið inni á geðdeild. Héðinn er nefnilega haldinn sjúkdómi sem nefnist geðhvörf á ís-

„Geðraskanir eru ennþá mikið feimnismál hjá mörgum og ég hef meðal annars lent í því að þurfa hreint og beint að leiða fólk inn á geðdeild sem þurfti að leita sér hjálpar en treysti sér ekki til þess.“

lensku eða „manic depression“ á ensku. Það má því segja að Héðinn hafi setið báðum megin borðsins þegar geðsjúkdómar eru annars vegar. Hvernig tilfinning er það að hafa bæði verið sjúklingur og starfsmaður í geðheilbrigðisgeiranum?

„Það er bara góð tilfinning. Ég vann reyndar aldrei á geðdeildinni sem ég lá inni á því ég vildi það ekki en það var mikil reynsla að vinna á geðdeild.

Það er líka kannski kaldhæðni örlaganna að þegar ég veiktist

geðhvörf

íð feimnismál hjá mörgum og ég hef meðal annars lent í því að þurfa hreint og beint að leiða fólk inn á geðdeild sem þurfti að leita sér hjálpar en treysti sér ekki til þess. Orðið „geðveiki“ er líka svolítið tvíþent því unglíngarnir nota það í jákvæðri merkingu og tala t.d. um að eitthvað sé alveg „geðveikislega flott“ en þegar orðið er notað í sambandi við geðsjúkdóma og andlega líðan fær það svolítið neikvæða merkingu. Samt held ég að þetta sé að breytast því það er í raun ekkert óeðlilegra að veikjast á geði en að veikjast líkamlega og oft helst það í hendur.“

fyrir um átta árum var ég í læknisfræði í háskólanum og datt út úr námi vegna veikindanna. Nú er ég svo orðinn stundakennari í geðlæknisfræði.“ segir Héðinn brosandí.

Eltur af CIA

Í einföldu máli má segja að geðhvörf lýsi sér þannig að geðsveiflur fólks sem er haldið sjúkdómnum verða mun meiri en hjá heilbrigðu fólki vegna boðefnaójafnvægis í heila. Geðhvarfasjúklingar verða því mjög þunglyndir þegar þeir eru í niðursveiflu og fara mjög hátt upp þegar þeir eru í uppsveiflu.



„Uppsveiflunni eða „maní- unni“ má líkja við örvandi fíkniefni þar sem sjúklingurinn fær ofurtrú á sjálfan sig, er frjór og hugmyndaríkur, þarf lítið að sofa, losnar úr tengslum við raunveruleikann og getur verið haldinn ofsóknaræði, svo eitthvað sé nefnt. Sjúkdómurinn er algengur meðal lista- og framkvæmdamanna enda hafa mörg mikilmenni sögunnar eins og Winston Churchill og Abraham Lincoln verið haldin honum, sem og listamenn eins og rithöfundarnir Lord Byron, Tennessee Williams og Virginia Woolf og tónlistarmennirnir Sting og Elton John.

Ég þarf að taka Lithium eða málmstölt alla ævina til að halda niðri sjúkdómnum en að öðru leyti hefur hann ekki áhrif á líf mitt í dag,” segir Héðinn, aðspurður um sjúkdóminn.

„Ég var búinn að vera veikur í fimm ár og fara í tvær manfur og eitt þunglyndi frá því að ég var níftján ára þar til ég var tuttugu og fjögurra ára þegar sjúkdómurinn greindist.

Manni líður mjög vel í uppsveiflunni, upp að vissu marki, en svo hellast yfir mann ranghugmyndir og ofsóknaræði. Í seinni manfunni minni var ég mjög lengi að ná mér niður og þurfti á inn-



lögn á geðdeild að halda, í fyrsta og eina skiptið, en ég hef ekki veikst síðan þá.

Þá hafði ég ekki sofidi í hálfan mánuð og var á útopnu út um allan bæ í alls kyns verkefnum og framkvæmdum. Svo var ég orðinn ofsóknarbrjáláður og var viss um að útvarpsstöðvarnar og sjónvarpið væru að fylgjast með mér og CIA hleraði íbúðina mína í gegnum pípulagnirnar í húsinu.

Ég var í læknisfræðinni á þessum tíma og fékk m.a. þá hugmynd í kollinn að ég ætti að giftast stelpu sem var með mér í tímum, jafnvel þótt ég hefði aldrei talað við hana. Ég hélt að við ættum að fara í límmósínu í brúðkaupið og beið óþolinmóður eftir bílnum á meðan við sátum í tíma í Háskólabíói. Síðan rauk ég fram á skrifstofu framkvæmdastjóra Háskólabíós og krafði hann svara um af hverju límmósínan væri ekki kominn. Maðurinn gat auðvitað engu svarað og brosti en ég hafði enga eirð í mér til að bíða eftir svári og rauk út.

Fólkið í kringum mig lagði því saman tvo og tvo þegar það varð vitni að þessari hegðun minni, ég var greindur með geðhvörf og fékk Lithium eftir það.“

Öryggið mikilvægt

„Ég fæ engar aukaverkanir af Lithium-lyfinu og það er bara eins og að burstu tennurnar að taka það kvöld og morgna. Lithium er efni í líkama fólks sem

„Í seinni mánuðinni hafði ég ekki sofidi í hálfan mánuð og var á útopnu út um allan bæ í alls kyns verkefnum og framkvæmdum. Svo var ég orðinn ofsóknarbrjáláður og var viss um að útvarpsstöðvarnar og sjónvarpið væru að fylgjast með mér og CIA hleraði íbúðina mína í gegnum pípulagnirnar í húsinu.“

vantar einfaldlega í líkama geðhvarfasjúklinga. Það er einnig afar mikilvægt fyrir fólk með geðhvörf að lifa reglubundnu lífi, passa vel upp á svefn og mataræði og búa við öryggi í lífinu.

Auðvitað skipta þessir hlutir alla máli og enginn vill búa við óöryggi en öryggi skiptir fólk með geðhvörf enn meira máli. Ég hlusta til dæmis alltaf á sömu útvarpsstöðina, fer á sama kaffihúsið, fæ sama skápinn þegar ég fer í sund og þar fram eftir götunum. Ég er mjög vanafastur og geri mér grein fyrir því. Stundum gengur vanafestan út í öfgar og þá verður maður aðeins að sleppa fram af sér beislinu.“

Hvernig brást fjölskylda þín við sjúkdómnum?

„Hún brást bara mjög vel við miðað við aðstæður. Þetta tók auðvitað mjög á alla og sérstaklega bituðu veikindi mín illa á yngri systkinum mínum, því ég var farinn að gera alls kyns glósur sem ég gerði mér ekki grein fyrir. Einnig fannst fjölskyldu minni erfitt að heimsækja mig á geðdeildina. Það hvíldi viss leynd yfir þeim heimsöknum og það mátti enginn vita hvar ég væri.

Ég hef hins vegar alltaf verið opinskár varðandi sjúkdóminn og hef t.d. alltaf sagt frá honum þegar ég sæk um vinnu.“

Heldur þú að það hafi haft neikvæð áhrif?

„Jú, sennilega stundum. En ég hef ekkert velt mér upp úr því. Ef ég sótti um vinnu sem ég vissi að ég hafði hæfileika og getu til að gegna en fékk ekki hugsaði ég bara með mér að ég hefði hvort ed er ekki viljað vinna þarna!“

Héðinn er enn ókvæntur og barnlaus. Hefur sjúkdómurinn haft áhrif á samskipti hans við hitt kynið?

„Það getur vel verið að hann hafi hrætt einhverjar í burtu en sennilega vilja fáar konur vidurkenna það. En ef samband hefur ekki gengið upp hef ég bara

ofboðslegar sveiflur. Ég man að þegar ég greindist sögðu lækarnir: „Þú ert heppinn. Geðhvörf eru gáfumannasjúkdómur,“ segir Héðinn og brosir.

„Ég varð að vísu dálítið tilfinningalega flatur af lyfjunum, gat ekki grátið né skrifað eða ort, eins og ég gerði áður en ég veiktist, en það kom allt saman aftur.

Ég legg því mikla áherslu á það að fólk með geðraskanir gefist ekki upp, standi með sjálfu sér, taki réttar ákvarðanir og fari vel með sig.

Það er mjög sorglegt að sjá fólk með geðhvörf sem fer ekki nógu vel með sig, hettir t.d. lyfjameðferð eða hettir að hitta lækinn sinn, lenda að óþörfu á byrjunarreit aftur.“

Breytt gildismat

Flestir sem hafa veikst alvarlega þekkja það að gildismat þeirra breytist og þar er Héðinn engin undantekning

„Veraldlegir hlutir skipta mann miklu minna máli en áður og heilsan og fjölskyldan verða mikilvægari en allt annað. Maðurinn þarf í raun bara nokkra hluti til að komast af, þ.e. fæði, svefn, þak yfir höfuðið og tilfinningatengsl við aðra. Annað eru bara tilbúnar neysluþarfir sem valda oft of miklu álagi og streitu sem síðan geta valdið almennri vanlíðan og jafnvel þunglyndi.

Ég upplifði margt í mínum veikindum og meðal annars lenti ég í því þegar ég kom út af geðdeild, skýr í kollinum, og fór mikið út að ganga til að byggja mig upp að ég gat alls ekki sveiflað höndunum þegar ég gekk. Það var dálítið óþægilegt að geta ekki framkvæmt jafn sjálfsagðan hlut eins og að sveifla höndunum en þegar ég hafði verið svona í um þrjár vikur lagaðist ég og hendurnar fóru að sveiflast. Ég get varla list því hvernig mér leið. Það fór um mig einhvers konar hamingjubylgja og það var eins og ég hefði unnið í lottói. Það eru því ekki alltaf stórir hlutir sem gleðja mann mest heldur líka hlutir sem maður telur sjálfsagða þar til maður missir þá,“ segir Héðinn Unnsteinsson, fræðslufulltrúi hjá Geðhjálpi að lokum.

Heppinn að hafa geðhvörf

Talið er að um eitt prósent alls mannkyns þjáist af geðhvörfum. Verður þú aldrei bitur og hugsar um hvað þú sért óheppinn að hafa erf þennan sjúkdóm?

„Nei, aldrei. Ég hugsa frekar um hvað ég sé rosalega heppinn að hafa fengið þetta frjó á myndunarafli, hugmyndauði og skapandi hæfileika sem fylgja sjúkdómnum þótt honum fylgi einnig