



Mynd úr alþjóðlegu metsölubókinni „Ég átti svartan hund“ eftir Michael Johnstone þar sem hann fjallar á áhrifaríkan hátt um þunglyndi

Alþjóðlega metsölubókin „Ég átti svartan hund“ er væntanleg í íslenskri þýðingu og stendur Geðhjálp fyrir sérstöku málþingi í tilefni af útkomu hennar. Höfundurinn, Michael Johnstone, þjáðist lengi af þunglyndi en óttaðist að tala um það af hræðslu við fordæmingu annarra. Hryðjuverkaárásirnar 11. september 2001 í Bandaríkjunum breyttu viðhorfi hans til lífsins og ákvað hann þá að vinna í sínum málum. Þunglyndi fer sífellt vaxandi og stefnir í að verða annar útbreiddasti heilsufarsvandi í heiminum árið 2020.



Michael Johnstone hefur haldið fyrirlestra víða um heim og segir það hafa gefið sér mikið að heyra hversu sterkt bókin talar til fólks.

„Ég vann nánast alla bókina á einu síðdegi en hélt henni síðan fyrir mig í rúm fjögur ár því ég þorði ekki að láta gefa hana út. Ég var hræddur við viðbrögð annarra við því að ég glímdi við þunglyndi,“ segir rithöfundurinn og teiknarinn Michael Johnstone, höfundur alþjóðlegrar metsölubókar um þunglyndi sem er væntanleg í íslenskri þýðingu: „Ég átti svartan hund“. Bókin samanstendur að mestu af teikningum Johnstone og er hún afar ólík öðrum bókum um þunglyndi. Raunar segir Óttar Guðmundsson geðlæknir um hana: „Venjulega fyllist maður þunglyndi við að lesa bækur um efnið. Þessi bók stekkur þunglyndinu á brott með skemmtilegri framsetningu. Hún fræðir og læknar.“

Winston Churchill, fyrrverandi forsætisráðherra Breta, háði erfiða glímu við þunglyndi og er líkingin við svartan hund rakin til hans.

Johnstone er væntanlegur til landsins í næstu viku og heldur hann erindi á ráðstefnu Geðhjálpur sem haldin er í tilefni af útkomu bókarinnar, þann 6. maí. „Ég er mjög spenntur og þetta verður í fyrsta skipti sem ég kem til Íslands,“ segir Johnstone í símaviðtali við blaðamann Fréttatímans, eldsnemma að morgni sem þó er að kvöldi hjá Johnstone sem er ástralskur og búsettur í Ástralíu þar sem hann starfar hjá The Black Dog Institute sem sérhæfir sig í rannsóknum og meðferð vegna þunglyndis.

Faldi vanlíðanina



Þegar hann var yngri bjó hann hins vegar í New York í

Úr bókinni „Ég átti svartan hund“ eftir Michael Johnstone

Bandaríkjunum þar sem hann starfaði sem skapandi stjórnandi á auglýsingastofu. „Ég var satt að segja mjög óhamingjusamur. Ég einhvern veginn tróð marvaðann og lokaði tilfinningar mínar af. Ég hugsaði illa um sjálfan mig, neytti áfengis og fíkniefna. Neyslan var aldrei mikil en þetta var mín flóttaleið. Ég var þrjóskur, hrokafullur og fannst ég ekki þurfa neina hjálp. Daginn sem árásirnar voru gerðar á tvíburaturnana, 11. september 2001, breyttist allt og ég fór að líta lífið öðrum augum. Kvöldið áður höfðum við nokkrir Ástralir kynnst stelpu frá Ástralíu í partí. Okkur kom vel saman, hún sagði okkur frá því að hún væri að fara að gifta sig og var mjög spennt fyrir framtíðinni. Hún var á fundi á efstu hæðinni í öðrum turninum þegar árásirnar voru og hún lést. Allir þekktu einhvern sem dó í árásunum. Þetta var hræðilegur dagur. Þarna lést fjöldi fólks sem hafði vonir og framtíðarplön. Fyrir mig var þetta djúpstæð vakning. Ég var fastur í sama farinu og fann að ég yrði að gera breytingar á lífi mínu. Daginn eftir mætti ég í vinnuna og teiknaði nánast alla bókina um svarta hundinn á einu síðdegi. Það leið hins vegar langur tími þangað til ég sýndi fólki það sem ég hafði verið að gera,“ segir Johnstone.

Margfaldur metsöluhöfundur

Hann notaði reynslu sína af auglýsingastofunni til að koma skilaboðunum um þunglyndi til skila á sem áhrifaríkastan hátt og gerði það meðvitað að láta myndirnar tala sínu máli frekar en að hafa mikinn texta. „Fyrst þegar ég sýndi fólki þetta sögðu sumir vinir mínir jafnvel að ég ætti alls ekki að gefa þetta út því það gæti skemmt ímynd mína. Lengi vel hélt ég það sama, ég hélt í einhverja karlmennskuímynd og stolt. Seinna þegar ég kom aftur til Ástralíu benti félagi minn mér á að tala við stofnanda The Black Dog Institute og honum leist mjög vel á bókina,“ segir hann. Bókin kom fyrst út í Ástralíu árið 2005 en hefur síðan

komið út í yfir 20 löndum og notið mikilla vinsælda. Johnstone hefur síðan gefið út fjölda bóka, meðal annars „Living with a black dog“ sem er ætluð aðstandendum þeirra sem þjáast af þunglyndi, „Capturing mindfulness“ sem fjallar um núvítund og nýjust er bók um þrautseigju – „The little big book of resilience“ – en í heimsókn sinni til Íslands verður hann einnig með fyrirlestur um seiglu á Kex Hostel kl. 11 þann 9. maí.

Johnstone hefur haldið fyrirlestra víða um heim og segir það hafa gefið sér mikið að heyra hversu sterkt bókin talar til fólks og hefur hann oft fengið að heyra að bókin lýsi nákvæmlega reynslu fólks með þunglyndi. „Og eins mikið og það gleður mig þá hryggir það mig líka að heyra hversu gríðarlega margir það eru sem eru óhamingjusamir og líður illa. Ég vona að þessi bók verði fólki hvatning til að fá aðstoð. Ég veit að mitt líf er mun betra eftir að ég talaði opinskátt um mitt þunglyndi. Sannleikurinn frelsar okkur,“ segir hann.



Ég bætti að hafa ánægju af því sem ég hafði áður haft ánægju af.

Úr bókinni „Ég átti svartan hund“ eftir Michael Johnstone

ALVARLEG HEILSUFARSÓGN

„Svarti hundurinn er raunverulegur“ er yfirskrift málfings um þunglyndi sem Geðhjálp stendur fyrir í tilefni af útkomu bókarinnar „Ég átti svartan hund“ í íslenski þýðingu. Þetta er í fyrsta skipti sem Geðhjálp gefur út bók og er það mögulegt vegna frumkvæðis og fjárhagslegs stuðnings íslensks athafnamanns og áhugamanns um geðheilbrigði.

Fundarstjóri verður Anna G. Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjalpar. Hún leggur áherslu á nauðsyn þess að vinna gegn þunglyndi en Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur gefið út að 1 af hverjum 15 Evrópubúum þjáist af þunglyndi og hlutfallið fari upp í 4 af hverjum 15 þegar allar gerðir þunglyndis og kvíða séu taldar með. Að jafnaði þjáast 350 milljónir manna af þunglyndi í heiminum öllum. Ein milljón manna er talin taka líf sitt í tengslum við þunglyndi á hverju einasta ári. Þunglyndi fer sífellt vaxandi og stefnir í að verða annar útbreiddasti heilsufarsvandi í heiminum árið 2020.

Málþingið verður haldið á Hótel Reykjavík Natúra miðvikudaginn 6. maí frá klukkan 14-17 og er aðgangur ókeypis en tilkynna þarf fyrirfram um þátttöku þátttöku í gegnum netfangið verkefnisstjóri@gedhjalp.is. Auk Johnstone verða með erindi Hrannar Jónsson, formaður Geðhjalpar og Kara Ásdís Kristinsdóttir, verkefnisstjóri hjá Geðhjálp, sem segja frá persónulegri reynslu af þunglyndi en Kara fæddist í karlkyns líkama og hefur gengið í gegn um kynleiðréttingarferli. Þá áritar Johnstone bækur í lokin, auk þess sem Magga Stína flytur lög eftir Megas.

Erla Hlynsdóttir
erla@frettatiminn.is

<http://www.frettatiminn.is/svarti-hundurinn-thunglyndi/>