DEYÐSÓTTIN STÝRDI MÆR FULLKOMILIGA

Nakrar mánaðir eftir barnsburð fór ein óskilborin ótti at gera um seg hjá Evu Black. Hon var plágað av deyðsótta, og at enda var hon sum ein fangi, ið hvørki kundi koyra bil, ferðast, eta, njóta lívið – ella flyta seg ov langt frá Landssjúkrahúsinum.
– Nú eri eg komin heilt fyri meg aftur, og eg vil so fegin vísa øðrum í somu støðu, at tey ikki eru einsamøll, og at tað er ein útvegur úr líðingini, sigur Eva Black úr Klaksvík.

Fyrsta herðindið av angist kom brádliga í 2012, tá Eva Black var 24 ára gomul. Hon og systirin høvdu verið í Danmark og sótu í flúgvaranum á veg heim aftur. Eftir eini løtu boðaði flogskiparin frá, at orsakað av einum frostskaða kundu tey tíverri ikki servera kaffi og te hendan túrin.
– Men eg festi meg bara við orðið “frostskaði”. Og so fóru tankarnir at mala. Hvat um okkurt var galið? Hvat um flúgvarin datt niður? Hvat um eg skuldi enda mínar dagar í tí ísakalda Atlantshavinum? Skuldu mamma og babba missa tvær døtur í senn? Hvat um eingin fór at finna okkum aftur? Og eg hugdi at øllum fólkunum umborð og var púra vís í, at vit øll skuldu doyggja.
Skjótt var Eva sannførd um, at flúgvarin fór at detta niður, og at hon bara hevði fáar løtur eftir av lívinum.
– Eg fekk harða hjartabankan, kaldasveitta, vildi spýggja – og eftir eini løtu var tað, sum hálsurin snørdi seg saman, so eg ikki fekk andað. Tað var ein sansaleys ræðsla, sum eg ikki kundi stýra, minnist Eva.

FRÁ HIMMALI TIL HELVITI

So skjótt, sum flúgvarin lendi, hevði hon tað gott aftur – og so hevði hon tað í høvuðsheitum gott til 2015. Hon var kortini við í einum bólki fyri ungar kvinnur við angist á Psykiatriska deplinum nakrar ferðir, men føldi ikki, at tað var tað rætta fyri hana tá.
– Tá var eg blivin við barn, og tað var sum at vera á einum skýggi. Alt var gott, og eg kendi meg næstan rúsaða. Góða kenslan helt á fyrstu seks mánaðirnar eftir barnsburðin, men so kom óttin aftur sníkjandi. Ábyrgdin, sum fylgdi við lítla lívinum, kendist stór, og óttin fyri, at eg skuldi doyggja frá soninum, fylti støðugt meiri.
– Eg fekk óttaherðindi á sama hátt sum í flúgvaranum, tá eg koyrdi buss. So eg gavst við tí. Síðani fekk eg óttaherðindi, tá eg koyrdi bil. So gavst eg við tí. Støðugt breiddi óttin seg til fleiri øki. Hóast Eva altíð hevur havt eina søta tonn, varð hon knappliga tilvitað um, at nógvar sjúkur kunnu standast av sukri. So hon gavst púrasta at eta søtt. Hon hevði roykt av og á og smakkað sær á viðhvørt, men eisini hesum gavst hon

> Eg hevði paniskan ótta fyri øllum tí, sum ger lívið gott. Og í mínum stóra ótta fyri at doyggja sá eg ikki, at tað einasta vandamikla í grundini var mín atburður. Eg helt meg ansa væl eftir mær sjálvari, og eg sá ikki, hvussu sjúk eg í veruleikanum var.

við. Hon tordi ikki at eta fisk, um hon setti eitt bein í hálsin, og hon át ikki høsnarunga ella kjøt av ótta fyri, at hon fekk onkra bakteriu.
– Onkuntíð, tá eg hevði sitið og pilkað á tallerkinum og fingið nakrar fáar bitar niðurum, rann eg út á vesið og stakk fingurin í hálsin, tí eg helt, at maturin var vandamikil. Eg tordi ikki at vera einsamøll, tí eg var so bangin fyri at fáa hjartasteðg. Og at enda tordi eg ikki at fara ov langt frá Landssjúkrahúsinum, tí um nú okkurt skuldi hent mær, mátti eg vera nær við sjúkrahúsið.
– Eg hevði paniskan ótta fyri øllum tí, sum ger lívið gott. Og í mínum stóra ótta fyri at doyggja sá eg ikki, at tað einasta vandamikla í grundini var mín atburður. Eg helt meg ansa væl eftir mær sjálvari, og eg sá ikki, hvussu sjúk eg í veruleikanum var, minnist Eva.
At enda var hon so hungrað og undirfødd, at hon mátti til læknan.
– Eg vigaði bara 49 kg, tað mól fyri mær og eg orkaði einki. Læknin tók ymsar blóðroyndir og tað vísti seg, at eg hevði stórt trot á ymsum vitaminum – til dømis D-vitaminum. Eg fekk so boð um at taka sterkar D-vitaminir, men heldur ikki tað megnaði eg. Eg royndi fleiri ferðir, men eg var so bangin um at svølgja hesa tablettina, tí hvat um okkurt vandamikið var í? So skjótt, eg hevði svølgt, fekk eg aftur panikkangist og mátti stinga fingurin í hálsin fyri at fáa hesa neyðugu vitaminina úr kroppinum aftur.
Eva minnist hesa tíðina sum fullkomiliga ræðuliga. Uppá stutta tíð fór hon frá himmali – við gleðini um nýfødda sonin – til helviti – við tí fongslinum, sum deyðsóttin setti hana í. Hon kendi seg sera einasamalla, tí eingin skilti hana.
Fleiri av hennara næstu eggjaðu henni at fara til lækna, men hon vildi ikki, tí hon var bangin fyri at fáa heilivág – og hon fór kortini ikki at tora at taka hann. Hartil var hon bangin fyri at siga tað hart, hvussu hon hevði tað, tí so mátti hon ásanna, at hon hevði ein sálarligan trupulleika.

ÁSANNAN AV SJÚKU

– Eftir eitt gott ár kom tó brádliga vend í. Eg eri sera familjukær, og eg vildi so fegin sleppa til Klaksvíkar at halda jól saman við familjuni. Men tað merkti, at eg bæði mátti koyra og flyta meg burtur frá Landssjúkrahúsinum, greiðir Eva frá.
Men longsulin eftir at halda jól í Klaksvík vann, og hon setti seg tí í bilin saman við sjeikinum og soninum.
– Eg fekk ikki luft, græt illa og spýði á vegnum norðeftir, tí eg var heilt vís í, at lívið nú fór at enda. Men vit komu norð í øllum góðum, og tá sá eg fyri fyrstu ferð, at tað, eg upplivdi, ikki var satt. Eg doyði jú ikki á hesum túrinum, sum eg annars var vís í, at eg fór at gera.
Eva fór á netið og leitaði eftir vitan um tað, hon upplivdi. Har var eingin ivi. Tað var ein støðugur deyðsótti, sum alsamt át seg inn á fleiri øki í hennara lívi, so lívsgleðin mestsum var horvin.
Men kortini søkti hon onga hjálp, og hon kom ikki inn í psykiatrisku skipanina.

– Tá eg endiliga mannaði meg upp og greiddi kommunulæknanum frá støðuni, svaraði viðkomandi, at eg kanska bara átti at tikið meg saman. Tað var sum at fáa ein frammaná, tí tað var jú tað, eg mest av øllum vildi gera.
Men Eva fall ikki í fátt. Í óttabólkinum, hon hevði verið í, hevði hon hoyrt um »stigvísa eksponering«, ið merkir, at fólk við angist spakuliga skulu gera tað, tey óttast fyri at síggja, at óttin er ógrundaður. Nú skilti hon veruliga týdningin av tí.
– Eg skilti, at fyri at fáa tað betri, mátti eg fyrst fáa tað ordiliga ringt við at gera tað, sum eg helt fór at drepa meg. Sjeikurin fór at koyra biltúrar við mær, har eg altíð kundi leypa úr bilinum, um óttin tók yvir. Seinni vágaði eg mær upp í bussin, meðan sjeikurin koyrdi aftaná, so hann kundi fanga meg, um eg mátti leypa úr. Spakuliga tvingaði eg meg at eta tað, eg hevði ræðst. Eg fekk mær ein guv og sá, at eg ikki bleiv trong, men at eg væl fekk andað kortini.
Eva viðgongur, at tað var ófatiliga tungt at gera beint ímóti sínum egna heila og sonsum. Men við einum sera stuðlandi baklandi sá hon skjótt, at hon fekk tað betri. Og tá kom lívsgleðin aftur – nógvar ferðir sterkari, enn hon nakrantíð hevði verið áður, tí nú tók Eva einki sum eina sjálvfylgju.

VIL HJÁLPA ØÐRUM

Eva greiðir frá, at meðan hon í einsemi stríddist við at fáa tað betri og at uppsøkja tað, sum hon ræddist, gjørdi hon eina avtalu. Um hon nakrantíð slapp heilt burtur úr óttanum, lovaði hon sær sjálvari, at hon afturfyri skuldi hjálpa øðrum í somu støðu. Og tað lyftið vil hon halda.
– Eg slapp av við allan óttan – eisini ógvusliga deyðsóttan, sum hevði stýrt mær so. Men óttin fyri at flúgva spøkti framvegis. Tvey ár seinni fór eg til ein sálarfrøðing fyri flogóttan. Tað var í einum flogfari, at alt byrjaði. Og tað vísti seg, at hon sjálv hevði drigist við ótta, so eg kendi meg veruliga skilta. Tað hjálpti mær væl. Og tá eg so í fjørsummar aftur setti meg í eitt flogfar, var tað ókey. Tástani kendi eg, at óttin endiliga hevði slept takinum á mær, greiðir Eva frá.
Hon legði eitt skriv út á sosialu miðlarnar, har hon greiddi frá, hvussu hon hevði havt tað, men at hon nú loksins var fríað frá óttanum. Skrivið kom óvart á nógv fólk.
– Eg hevði jú ikki tosað opið um tað. Bert tey heilt nærmastu vistu, hvussu støðan var. Og sjálvt tey skiltu tað heldur ikki heilt. Eg hevði jú eisini sagt óteljandi hvítar lygnir fyri øllum, tí eg vildi ikki greiða frá, hvussu eg veruliga hevði tað.
Hon ivaðist kortini eitt sindur, áðrenn hon legði skrivið út. Tað eru nógvir fordómar um sálarligar líðingar, og Eva var serliga bangin fyri, at tað skuldi ganga út yvir sonin. At hann skuldi fáa at hoyra fyri, at mamma hansara var »veik« ella »sálarliga sjúk« ella »óstabil«, sjálvt um hon nú var púra frísk aftur.
– Men eg hevði samstundis eisini ynskt, at onkur hevði skrivað okkurt líknandi, tá eg hevði tað ringast, so eg ikki skuldi kenna meg so einsamalla. Eg føldi tað, sum at eingin skilti meg. Og í grundini skilti eg heldur ikki tey. Eg skilti ikki, hvussu tey kundu koyra bil, eta sukur og flúgva, tá tey vistu, at tað kundi vera vandamikið. So eg kendi meg ótrúliga einsamalla, sjálvt um øll tey nærmastu hava verið ófatiliga tolin við mær.
Eva fekk bara jaligar viðmerkingar fyri skrivið. Og kvinnur skrivaðu til hennara og takkaðu henni fyri opinleikan, tí tær stríddust við tað sama.
– Eg bleiv ovfarin av, at so nógvar kvinnur, sum eg ikki kenni, skrivaðu til mín – og eg varð eisini ovfarin av at sígga, at fleiri, sum eg kenni væl, stríðast við tað sama, uttan at eg visti av tí. Tað sigur eitt sindur um, hvussu lítið vit tosa um hetta evnið og hesa støðuna, heldur hon.
Eva ásannar, at tað er ótrúligt, at heilin kann taka yvir í so stóran mun og stýra øllum sonsunum soleiðis. Hon skilir væl, at tað má vera ringt hjá øðrum at skilja, júst hvat tað er, sum hendir.
– Eg havi eina vinkonu, sum hevði havt angist áðrenn eg. Og tá skilti eg als ikki, hvussu hon kundi lata seg stýra av einum so ógrundaðum ótta. Eg hugsaði viðhvørt »ahhh – come on!«, tá hon avlýsti okkara avtalur orsakað av ótta. Men knappliga stóð eg í støðuni sjálv.
– Summi hava sagt við meg, at eg átti at tikið meg saman, tí tað, sum eg ræddist, bara var í mínum høvdi. Men tað er tað jú ikki. Tað eru ikki bara tankar, men eisini sterkar kropsligar reaktiónir, sum hjartabankan, kaldasveitti og andaneyð. Tú følir tað á kroppinum, sum um tú ert við at doyggja – samstundis, sum heilin fortelur tær, at tú ert í stórum vanda. Tá ber ikki til at taka seg saman – og tá hjálpir tað einki, at onnur siga tað vera ógrundað.
Í dag hevur Eva tað ordiliga gott. Hon er sloppin heilt burtur úr stýrandi óttanum, og hon nýtur lívið í nógv størri mun, enn áðrenn. Hon hevði ikki viljað verið tíðina við deyðsóttanum fyriuttan, tí hon er vorðin eitt sterkari menniskja av royndunum. Hon er eisini vorðin betri til at meta um, hvat veruliga hevur týdning – og at sálda restina frá.
– Týdningarmesti boðskapurin er, at tey, sum fara ígjøgnum hetta, ikki eru einsamøll. Og so tað, at tað ber til at sleppa burtur úr tí aftur.

> Ég fekk ikki luft, græt illa og spýði á vegnum norðeftir, tí eg var heilt vís í, at lívið nú fór at enda. Men vit komu norð í øllum góðum, og tá sá eg fyri fyrstu ferð, at tað, eg upplivdi, ikki var satt.

Dulnevndar søgur frá Sinnisbata

AT LIVA VIÐ ANGIST

Eitt tað torførasta við at hava angist er at fáa hini (og seg sjálva) at skilja, hvat tað er, sum gongur fyri seg í høvdinum. Hvussu ber til at hava tað so ringt, tá ið tað ikki sæst á tær?

Tankarnir renna sum villir hestar runt í høvdinum, serliga um kvøldið – og aðrar tíðir kennist tað, sum heilin er fullkomiliga tómur, og tú fært ikki eitt einasta orð upp – fært ikki hugsað ein tanka. Sum um eg eri farin úr mínum egna kroppi.

Serliga tað sosiala kann vera tungt. Tað kennist, sum øll verðin sær beint ígjøgnum meg. Onkuntíð er tað óhugsandi at fara í ein handil at keypa ein pakka av mjólk, men aðrar dagar er tað eingin trupulleiki.

Í ávísum støðum koma panikkherðindini. Eg gloymi, hvussu eg skal anda, búkurin knýtir seg saman, hjartað pumpar títt, adrenalinið koyrir upp á tað hægsta, og tað prikar í øllum kroppinum. Tað kennist, sum um eg drukni ella doyggi.

Alt hetta kann ganga fyri seg, men eingin annar leggur til merkis, at nakað er áfatt.

Tí kann tað vera ringt hjá fólki at skilja. Ofta siga tey "royn bara og slappa av" – men tað er ómøguligt.

Hóast summir dagar kennast endaleysir, so eru teir góðu dagarnir góðir. Tað er loyvt at hava tað gott, gleðast og flenna, hóast tú stríðist við angist og tunglyndi í einum tíðarskeiði.

Vit eru øll menniskju við avbjóðingum, summi við sálarligum og onnur við likamligum, og vit megna meir, enn vit ofta halda <3

Kelda: Sinnisbati

– TÚ MANST VERA SVØK, LÍKA SUM MAMMA TÍN

Laura Apol veit alt um ta stigmatiseringina, sum mangan fylgir við sálarligum diagnosum – eisini hjá teimum avvarðandi. Hon vaks upp hjá mammu við sinnissjúku og hoyrdi mangan fyri tað frá hinum børnunum. Nú er Laura virkin í Sinnisbata, hon hevur skrivað bókina »Tá mamma verður ør«, og hon brennir fyri at breiða meiri vitan út, so fordómarnir um sinnislíðingar kunnu manast í jørðina

Eg kenni alt til stigmatiseringina, sum ofta fylgir við sálarsjúkum. Serliga sum barn. Tí nógv børn hildu, at tað smittaði. Altso.. um mamma var »svøk«, sum tey orðaðu seg, so mátti eg eisini vera tað. Og um eg gjørdi okkurt, sum var eitt sindur øðrvísi enn tað, hini gjørdu, ja, so mátti orsøkin nokk vera, at mamma mín var svøk. Og at eg tí eisini var tað. So jú, eg havi mangan hoyrt fyri sinnislíðingina hjá mammu míni, slær Laura fast.

Men støðan var ringast, tá hon var lítil. Síðani hon gjørdist vaksin, hevur hon ikki upplivað slíka stigmatisering á sama hátt.

– Tað hjálpti mær sera væl, at eg kom í ein bólk fyri børn, sum vóru avvarðandi at sinnissjúkum, tá eg var eini 14-15 ár. Tað at sleppa at seta orð á nógvu kenslurnar saman við øðrum, sum høvdu tað á sama hátt, var gull vert. Tí kenslurnar hjá teimum avvarðandi – eisini hjá børnum – eru nógvar og sterkar. Tað er bæði sorg, hatur og ótti – men eisini gleði. Og onkuntíð alt í senn.

Laura veit, at tað kann vera torført at skilja. Serliga hjá fólki, sum ikki kenna til sálarsjúkur – men mangan eisini fyri tey, sum sjálv eru í tí. Tí hevur tað altíð havt týdning fyri hana at vera opin um støðuna.

– Tað hjálpir at siga tað hart. Tað hevur í øllum førum hjálpt mær, og eg vóni, at tað kann hjálpa øðrum eisini. Bæði til at vera opin – og til at rúma teimum kenslunum, sum kunnu vera har. Tí vit mugu koma burtur frá hugsanini um, at sinnissjúka er nakað, sum vit eiga at skammast av, slær Laura fast.

Sjálv arbeiðir hon í Sinnisbata, og tað er sera meiningarríkt fyri hana.

– Eg hevði ynskt, at onkur loftaði mær, tá eg sjálv hevði eina sjúka mammu, og hjálpti mær at seta tey málini á skrá, sum kundu havt bøtt um støðuna. Nú fái eg gjørt mun – serliga í lítla føroyska samfelagnum. Her er rímiliga lætt at broyta tingini, um tú hevur vilja, dirvi og orku.

Hon vil fegin geva serliga børnunum og teimum ungu meiri rúmd, betri hjálp og at sleppa at seta orð á. Børn og ung eru sárbar, og tey mugu hjálpast á ein serligan hátt.

– Í Sinnisbata hava vit avvarðandibólkar fyri ung, sum kallast »Time Out«. Hetta er júst eitt slíkt tilboð, sum eg sjálv fekk, tá eg var 14, og sum gjørdi mær so væl. Har ber til at fáa eitt "time out" frá gerandisdegnum – og tað hjálpir. Vit síggja, at tey fáa lættari við at rúma sjúkuni, kenslunum, sær sjálvum – og ikki minst tí sjúka.

Laura vísir á, at vandin fyri, at avvarðandi sjálv fáa onkran sálarligan bága at dragast við, er stórur. Tí hevur tað so stóran týdning fyri hana, at vit í Føroyum fara at gera nógv meira fyri tey avvarðandi – bæði børn, ung og vaksin.

SJÁLVSTIGMATISERING

Men stigmatsering kemur ikki bara frá umheiminum. Bæði hjá fólki við sálarsjúku og hjá teimum avvarðandi er sjálvstigmatisering eitt vanligt fyribrigdi. Hetta er, tá fólk stigmatisera seg sjálv – og fáa skuldarkenslur, skomm og sjálvsákærur. Hetta ger eyðsæð ikki støðuna lættari.

– Eg havi sanniliga eisini merkt, hvussu sjálvstigmatiseringin spøkir. Aftan á ein hjúnaskilnað fyri nøkrum árum síðani fekk eg tunglyndi, og eg var sera illa fyri í nærum eitt ár. Men tá segði eg tað ikki fyri serliga nógvum. Eg hevði tað ræðuligt innaní, men uttaná royndi eg at halda fasaduna og at vísa ta góðu síðuna.

Laura vísir á, at hetta er eyðkent fyri kvinnur við tunglyndi. Á enskum verður tað kallað »smiling depression«. Eingin skuldi varnast, hvussu hon veruliga hevði tað.

– Tá eg kom til hús, sakk kroppurin oftast bara saman. Kláraði ikki meira.

Tað vóru morgnar, har Laura ikki megnaði at koma úr songini. Kláraði hon at koma upp, megnaði hon ofta ikki at fara undir brúsu ella at lata seg í klæðir.

– Kortini royndi eg at passa mítt arbeiði, og eg royndi at vera har fyri børnini. Men innast inni megnaði eg tað als ikki. Og tað var ómetaliga hart at viðganga, at eg ikki orkaði. Samstundis var tað eisini torført at viðurkenna, at eg nú sjálv var blivin "rakt" av sálarsjúku. Tí eg vil ikki vera sum mamma. Eg eri ikki "svøk", sum eg so mangan hoyrdi sum barn. Innast inni veit eg, at eg ikki eri sum hon. Men tað vóru tær skammfullu kenslurnar, eg hevði tá.

Nú er Laura komin fyri seg aftur.

– Eg føli sjálv, at eg eri blivin sterkari, og at eg betur megni at siga frá. Eg havi altíð arbeitt við nógvari ferð og einum høgum "drive". Men nú steðgar kroppurin mær, áðrenn eg komi heilt upp í tempo.

Laura má nú minna seg sjálva á, at eingin er ómissiligur – heldur ikki hon. Henni nýtist tí ikki at siga ja til alt møguligt alla tíðina.

– Tað, sum eg ikki geri, ger onkur annar nokk. Um ikki, ja, so friður veri við tí. Tí nú má eg ansa eftir mær sjálvari. Og sálarlig venjing hevur eins stóran týdning sum likamlig venjing. Vit mugu ansa eftir okkara sálarligu heilsu – og eftir hvør øðrum, heldur Laura.

> Sjálv brúki eg orðið "sinnissjúka", tí fyri meg er sálin knýtt at tí andaliga. Fyri meg er sinnið inni í høvdinum, og tað er har, sjúkan er.

SKRIVAÐI BARNABÓK UM ØRA MAMMU

Laura hevur eisini skrivað eina bók fyri at hjálpa børnum, sum hava foreldur við sálarsjúku. »Tá mamma verður ør« eitur beinrakna barnabókin.

– Eg skrivaði hana, tí einki tilfar var á upprunaføroyskum til børn í 4-8 ára aldri, sum snúði seg um at hava eitt foreldur við sálarsjúku. Og um ikki vit, ið hava royndirnar, vilja deila tær við onnur, hvussu skulu vit so nakrantíð skapa forstáilsi?

Bókin er eisini ætlað øðrum børnum, sum við hesi bókini betur kunnu skilja, hvat sinnissjúka kann vera. Hartil er hon skrivað sum ein hjálp hjá vaksnum og fakfólki, so tey kunnu seta hol á hetta evnið, sum kann vera ringt at tosa um – serliga hjá smáum børnum.

– Men børn skilja ofta meira, enn vit vaksnu geva okkum far um. Og vit mugu royna at møta teimum har, tey eru. Tí er bókin eisini eitt sindur skemtilig – og prýdd við flottum tekningum hjá Bjørk J. Tróndheim. Hon skal vera fangandi, samstundis sum hon er álvarsom, tí tað kann veruliga kennast tungt og einsligt at hava eitt foreldur við ringari sálarsjúku.

Hóast bókin hevur skemtiliga heitið »Tá mamma verður ør«, ásannar Laura, at tað er trupult at tosa um sálarsjúku, tí tað kann vera torført at finna røttu orðini.

– Sjálv brúki eg orðið "sinnissjúka", tí fyri meg er sálin knýtt at tí andaliga. Fyri meg er sinnið inni í høvdinum, og tað er har, sjúkan er.

Hon greiðir frá, at sjálvt tey í Sinnisbata av og á aftra seg við at úttala seg, tí tey ræðast at stoyta fólk, um tey nýta skeiv orð.

– Vit hava orð sum sálarløst, sálarkvøl, sálarórógv, at vera svakur, ørur, sinnissjúkur, hava neurologiskar sjúkur og líðingar, órógv o.s.fr. Tað er sera torført at finna runt – og skulu vit bøta um korini, so mugu vit práta sama mál. Hinvegin kunnu sjálv orðini – ella óttin fyri skeivum orðum – gera, at vit ikki tora at tosa um stóru trupulleikarnar, og hvussu vit loysa teir, vísir Laura á.

Men nú skal tøgnin brótast. Í eina tíð hevur Sinnisbati havt kampagnur, sum seta sinnislíðingar á breddan.

– Tað hevur týdning, at vit seta orð á, tí sálarsjúka og -líðingar eru púra vanligar. Og tað er eingin skomm. Tað at vit hava kenslur og kunnu vera sárbar, er júst tað, sum ger okkum menniskjanslig.

STERKIR FORDÓMAR

Frá sínum starvi í Sinnisbata veit Laura, hvussu bangnir sálarsjúklingar eru fyri at verða "stemplað" sum svøk ella ør. Tað eru nógvir fordómar, sum allir byggja á fávitsku.

– Hartil er tað sjálvstigmatiseringin. At tey sjúku og tey avvarðandi skammast og óttast, hvat onnur hugsa. Serliga foreldur, sum hava sjúk børn, kunnu aftra seg

við at tosa um tað. Tey geva sær sjálvum skyldina fyri diagnosuna hjá barninum, sigur Laura og greiðir frá, at hon mangan upplivir, at foreldur ikki vilja fáa børnini til útgreining, tí tey eru bangin fyri, at børnini skulu blíva stemplað fyri lívið.

Laura slær tó fast, at sálarsjúkur ikki nýtast vera kroniskar. Tað kunnu tær hinvegin gerast, um sjúklingurin ikki fær viðgerð og hjálp.

– Óviðgjørdar sjúkur kunnu fáa stórar avleiðingar bæði í mun til sosial sambond, parlag, fíggjarligar trupulleikar – og í ringsta føri rúsevni og kriminalitet. Hartil kunnu tað koma aðrar sálarligar og kropsligar fylgisjúkur.

– Men eg haldi, at vit síggja nógv størri opinleika nú, sigur Laura og sipar til, at tað eru fleiri átøk á sosialum miðlum, umframt at fleiri siga sína søgu alment. Serliga tey ungu eru nógv meiri opin og skiljandi, um onkur gerst sjúkur. Og tey skammast ikki í sama mun.

– Hetta ger, at fordómarnir spakuliga hvørva. Tey fýra árini, eg havi verið í Sinnisbata, er stórur bati á økinum, tíbetur. Tí tað er drepandi, um vit ikki tosa opið. Bæði bókstaviliga – og myndaliga talað.

Tá tað kemur til fordómar, metir Laura tó, at tað er stórur munur á, hvør diagnosan er.

– Skizofreni og bipolar eru sjúkur, sum eru serliga stigmatiseraðar. Kanska serliga skizofreni, tí tann sjúkan verður ofta nýtt í ræðufilmum. Men veruleikin er, at næstan øll við skizofreni liva eitt vanligt lív, um tey eru í viðgerð. Og tað ber væl til at gerast frísk aftur. Fyrr var hildið, at sálarsjúka var kronisk, men nú vita vit, at hetta ikki er rætt.

– Sum heild er eitt fatanarskifti farið fram innan psykiatriina. Men vitanin má koma út allastaðni.

Tí vilja vit so fegin siga tær góðu søgurnar. Tær eru nevniliga nógvar, sigur Laura.

EINGIN ER BARA EIN DIAGNOSA

Samanumtikið vil Sinnisbati varpa ljós á, at tey allarflestu liva væl við sálarsjúku, um tey fáa viðgerð – antin medisinskt ella terapeutiskt.

– Tað er ikki ein deyðadómur at fáa eina diagnosu. Men vit mugu stremba eftir at síggja menniskjað aftan fyri diagnosuna, tí sál, sinn og skinn hanga saman, og eingin er bara ein diagnosa, sigur Laura.

Hon heldur, at psykiatriska økið átti at verið raðfest nógv hægri politiskt, tí tað er so stórt og samansett. Nógv kundi verið gjørt fyri at bota um.

– Nógvur heilivágur fer illa við tonnunum. Har hevði tað hjálpt at fingið ókeypis tannrøkt. Tað átti eisini at verið ókeypis at farið til sálarfrøðing, og tað átti at verið lættari at fingið stuðul frá Heilsutrygd. Hartil eigur bráðneyðug skaðastovuhjálp at verða veitt teimum, ið hava ilt í sinninum, og so eiga vit at tryggja viðgerð fyri allar psykiatriskar diagnosur í Føroyum, so sjúk fólk ikki noyðast av landinum – ella at rinda fyri dýrar viðgerðir sjálv.

> Tað er ikki ein deyðadómur at fáa eina diagnosu. Men vit mugu stremba eftir at síggja menniskjað aftanfyri diagnosuna, tí sál, sinn og skinn hanga saman, og eingin er bara ein diagnosa.

DIAGNOSUR HAVA STÓRT VALD

– Sigi eg »sálarsjúka«, hugsa fólk mangan um tað ringasta sjúkustigið av teimum ringastu diagnosunum. Men hugtakið »sálarsjúka« sigur í veruleikanum eins lítið sum hugtakið »likamlig sjúka«. Flestu fólk við sálarsjúku klára seg væl, eru virkin í samfelagnum og verða ongantíð innløgd, sigur Jana Mortensen, sum seinastu 15 árini hevur starvast í psykiatriska økinum

Jana Mortensen, sjúkrarøktafrøðingur, hevur arbeitt innan psykiatriina í 15 ár. Tað er eyðsýnt, at hon hevur stóra vitan, og at hon brennir fyri økinum – bæði fyri sjúklingunum, teirra avvarðandi og starvsfólkunum, sum hvønn dag gera sítt besta á økinum.

Saman við øðrum hevur hon fleiri ferðir skipað fyri ráðstevnum og temadøgum um sálarsjúkur og sálarliga heilsu, tí hon vil fegin vera við til at minka um stigmatiseringina og fordómarnar.

– Eg havi mangan hoyrt sjúklingar greiða frá, at tey skammast av síni sálarligu líðing, og at tey royna at krógva hana fyri umheiminum. Tey kunnu halda, at tey sjálv hava skyldina av støðuni – ella tey kunnu óttast, at tey ikki fara at møta forstáilsi, um tey seta orð á. Men at halda tað loyniligt ger bara sjúkugongdina enn tyngri at bera. Tí hevur tað so stóran týdning at bróta tøgnina og tosa opið. Bara soleiðis fáa vit breitt vitanina út – og bara størri vitan kann basa fordómunum, sum enn finnast, vísir Jana á.

– Vit síggja tíbetur, at fólk nú gerast meiri opin um sínar psykiatrisku sjúkur. Vit síggja eisini, at serliga yngra ættarliðið er áhugað, torir at spyrja og ynskir at skilja støðuna. Og tað, at fólk tora at greiða frá – og at fólk tora at spyrja – ger fantastiskan mun, tí hetta hevur verið eitt økið, sum nógv skomm hevur verið tengd at. Vit merkja nú, at tað spakuliga er um at broytast, og at stigmatiseringin av tí sama nú minkar.

HVÍ STIGMATISERING?

Jana heldur, at tað eru nógvar orsøkir til, at sálarligar sjúkur hava verið tabu, og at so nógvir fordómar eru knýttir at.

– Ein sálarlig sjúka er ósjónlig, og hon er torfør at definera. Tú sært ikki, at fólk eru sjúk, og vit kunnu ikki bara taka eina blóðroynd ella eina røntgenmynd og síðani staðfesta, hvørja viðgerð tey skulu hava. Hetta kann ikki mátast, og tað ger tað ringt at fyrihalda seg til, heldur Jana og vísir á, at hetta eisini hevur við sær, at virðingin fyri viðgerðini kanska ikki er eins stór sum við øðrum meiri ítøkiligum sjúkum.

Hon vísir eisini á, at mátin, vit umrøða fólk við sálarligum diagnosum, eigur at broytast.

– Eingin sigur við nakran, at hon ER ein skáldkoppur – ella at hann ER ein krabbasvullur. Vit hava skáldkoppar og vit hava krabbamein – tað er ein lítil partur av øllum menniskjanum. Men vit hoyra enn í dag, at fólk ERU skizofren, ella at tey ERU depressiv. Diagnosan verður altso ein lýsing av øllum menniskjanum. Og tað er ikki rætt. Hóast tú hevur eina depressión, ella tú hevur skizofreni, eru tað jú aðrir partar av tær, sum fungera júst, sum teir eiga. Einki menniskja kann definerast av diagnosuni, slær Jana fast.

– Ein annar trupulleiki er, at vit hava lyndi til at heingja okkum alt ov nógv í diagnosur. Men ein diagnosa er í grundini bara ein savning av nøkrum ávísum sjúkueyðkennum. Diagnosan er eitt praktiskt arbeiðsamboð hjá læknanum, sum soleiðis lættari kann peila seg inn á røttu viðgerðina. Men diagnosur hava fingið alt ov stórt vald – eisini úti í samfelagnum. Vit kunnu saktans hava tveir sjúklingar við diagnosuni skizofreni, sum eru púra ymiskir á allar hættir – bæði sosialt, mentalt, í mun til viðgerð, førleikar, evnir, netverk – og so framvegis. Diagnosan sigur einki um menniskjað handan sjúkueyðkennini, sigur Jana.

Hon vísir eisini á, at tað er stórur munur á ymsu sálarligu sjúkunum, hóast tær mangan verða koyrdar

Dulnevndar søgur frá Sinnisbata

MÁTTI KRÓGVA OG VERJA MAMMU

»Sært tú hasi smáu bláu fólkini? Tey eru ikki blíð, og vit mugu ansa eftir, tí annars koma tey og taka okkum við«. Mamma peikaði, og eg segði ja, tí um eg ikki sá tey, bleiv hon ill og forvirrað.

So fór hon út í havan og hoppaði runt við cowboyhatti og einum glasi av cola. "Eg eri Peter Pan, og eg dugi óluksáliga væl at flúgva", segði hon. Men eg vildi, at hon skuldi koma inn, so grannarnir ikki skuldu hugsa ringt um hana.

Hon er mamma mín, og eg eri so góð við hana, sum bara eitt barn kann vera. Tí hon er so blíð; hon er so fitt. Eisini, sjálvt um tað búgva bláir mars-menn og cowboyarar heima hjá okkum.

Men sjálvt tá eg var barn, visti eg, at tað ikki var pláss fyri mammusa litfagra heimi. Eg mátti fjala hann og hjálpa mammu, so fólk ikki skuldu hugsa ringt um hana – um okkum.

Eg visti ongantíð, hvat møtti mær, tá ið eg kom heim. Yvirfloymandi kærleiki, tunglyndi, róp og harðskapur – ella bara sum hjá vanligum foreldrum?

Eg lærdi skjótt, at vildi eg blíva mett, so mátti eg eta matin, so skjótt eg kundi, meðan hann enn var har.

Samfelagið er fult av tílíkum mammum, sum í størri og minni mun ikki eru sum hinar. Fólk hyggja løgið at okkum, tey tosa um okkum – og vit vilja bara vera vanlig.

Sum eldri varð eg útlúgvað av at ansa henni – og enn hevði eg brennandi ynskið um, at mamma bara var vanlig. Men tað var hon ikki, og hon bleiv tað ongantíð.

Men hví kann samfelagið ikki broytast? Alt hevði verið so nógv lættari, um eg bara kundi fortalt fólki, at heima hjá okkum búðu bláir marsmenn.

Kelda: Sinnisbati

í ein og sama pott. Hartil hava allar sjúkur nógv ymisk stig – frá heilt løttum til heilt tung. Teir allarfæstu sjúklingarnir hava tey tyngstu stigini av síni sjúku, vísir Jana á.
– Í royndu veru hava vit um 1200 fólk í okkara skipan – men vit hava bara 19 seingjarpláss. Tað sigur kanska eitt sindur um, hvussu nógv klára seg í samfelagnum og hvussu fá missa tamarhaldið av síni sjúku.
– Og so er tað kanska ein onnur orsøk til stigmatiseringina, sum nokk er eitt sindur serføroysk. tað er, at vit sum heild eru eitt trúgvandi fólk, og í kristnu trúnni hoyrir sálin til Várharra. Men samstundis skilja vit á føroyskum ikki ímillum orðini sál, sinn og psyku, eins og á øðrum málum. Tá fólk eru sálarsjúk, eru tey sjúk í sálini, sum jú hoyrir Várharra til. Eg vænti, at tað kann vera við til at skapa ótta og iva.

EISINI STIGMATISERING ÍMÓTI SKIPANINI

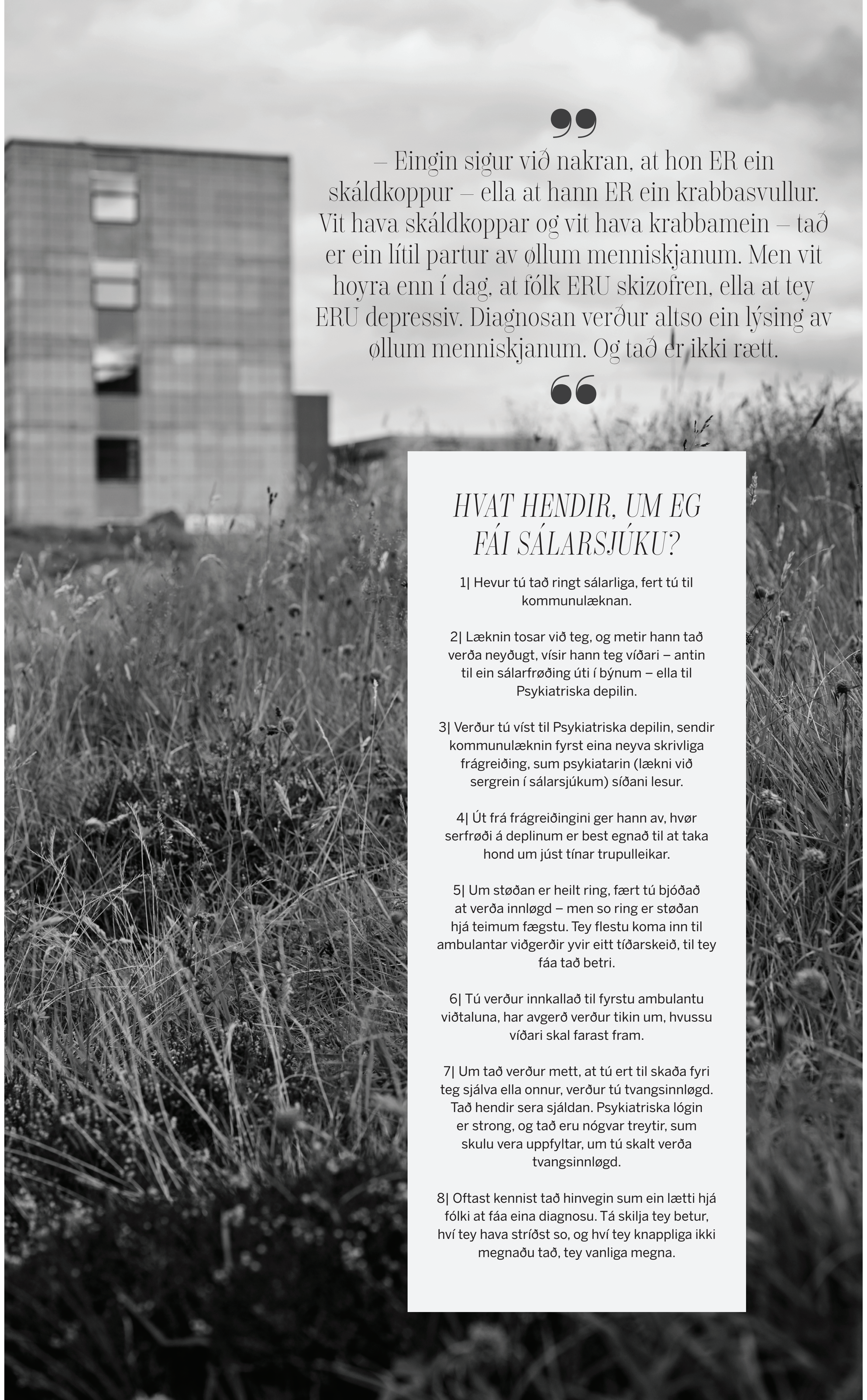
Men tað eru ikki bara tey sjúku, sum eru fyri fordómum og stigmatisering. Eisini starvsfólkini, sum arbeiða á økinum – og sjálv skipanin – fáa mangan hørð orð oman yvir seg.
– Vit hoyra ofta negativar søgur og kritikk av skipanini. Men vit gloyma kanska, at “skipanin” er ein rúgva av fólki, sum dagliga gera sítt allarbesta fyri at hjálpa og linna, vísir Jana á.
Hon heldur, at ein orsøk til fordómarnar ímóti skipanini kann vera keðiliga søgan hjá psykiatriska økinum. Gomlu viðgerðarhættirnir vóru mangan ótespiligir, og hóast teir langt síðani eru farnir í søguna, hanga teir sannlíkt enn uppi í fordómunum.
Hartil eru miðlar og filmar eisini við til at stigmatisera. Bæði í mun til hvat sálarsjúkur hava við sær, hvussu sálarsjúk fólk eru – og í mun til hvussu tað verður arbeitt á økinum.
Men Jana slær fast, at hesi 50 árini, síðani fyrsta psykiatriska deildin læt upp í Føroyum, er nógv broytt. Bæði sjálv viðgerðin – og hvussu vit síggja psykiatriskar sjúkur og – sjúklingar.
– Virðingin fyri sjálvsavgerðarrættinum hjá sjúklingunum er munandi størri, og vit eru væl betri til at taka sjúklingin og tey avvarandi við upp á ráð, hóast vit eiga at gerast enn betri. Tí hóast vit sum starvsfólk hava klinisku vitanina um sjúkur og viðgerðir, so vita vit jú ikki, hvussu tað kennist hjá júst tí menniskjanum, sum situr framman fyri okkum. Tí eiga vit í størri mun at nýta okkara vitan til at hjálpa sjúklinginum at náa tað, hann ynskir sær fyri sítt lív, og at røkka teimum málum, sum sjúkan forðar fyri. Hesum royna vit eisini at arbeiða ímóti, greiðir Jana frá. Hartil hevði hon ynskt, at tey kundu bjóðað teimum sperdu avvarðandi betri hjálp, tí tey hava tað eisini mangan ómetaliga svárt.

SKIPANIN STIGMATISERAR EISINI

Men umframt alt hetta, heldur Jana, at ein partur av stigmatiseringini eisini kann koma av sjálvari skipanini – og at sjálv skipanin kann vera við til at elva til enn størri diskriminering.
– Her hugsi eg um avleiðingarnar av, at psykiatriska økið fær so lítla játtan – ella at vit støðugt gera serloysnir fyri psykiatriskar sjúklingar heldur enn at integrera tey inn í verandi skipanir. Hví skulu vit til dømis hava eina psykiatriska skaðastovu heldur enn at uppstiga verandi skaðastovu til eisini at kunna fevna um psykiatriskar sjúklingar? spyr Jana og heldur fram. – Tíbetur arbeiða vit í løtuni ímóti hesum seinna, tí tað er óheppið at gera ser-alt-møguligt til hendan sjúklingabólkin.
Hon vísir á, at psykiatriskir sjúklingar fyrr búðu á stórum stovnum – ofta uttan fyri býirnar. Sjúklingarnir búðu her alt lívið og komu nærum ikki í samband við samfelagið uttanfyri.
Jana nevnir Tórmóð Stórá, psykiatara, sum á ráðstevnu herfyri vísti á, at hóast vit í dag hava flættað psykiatriska økið upp í sjúkrahúsini, so hava vit kortini framvegis serligar búfelagsskapir, stuðulsskipanir, kaféir, uppihaldsstøð og arbeiðspláss, sum bara eru fyri psykisk sjúk fólk.
– Spurningurin er, um stóru, gomlu sinnissjúkrahúsini í grundini bara eru skift um við nógvar smáar sereindir fyri tey psykisk sjúku, har skipanin framvegis stigmatiserar og útihýsir hesum fólkunum heldur enn veruliga at integrera tey í samfelagið, vísir Jana á.
– Vit mugu tora at umrøða, hvørt vit við sjálvari skipanini ikki bæði stigmatisera og diskriminera – um enn tað verður gjørt í allarbestu meining.

VITAN SKAL TIL

Í løtuni arbeiðir Jana niðursetta tíð á Psykiatriska deplinum. Hon tekur masterútbúgving á Setrinum í Sosialvísind og samfelagsplanlegging við tí eina endamáli at betur kunna skilja, hví okkara skipanir eru, sum tær eru, og hvussu tær kunnu broytast og bøtast.
– Dreymurin er at granska innan psykiatriska økið út frá einum samfelagsligum sjónarhorni. Vit mugu fáa meiri føroyska vitan til vega, tí vitan er besta svarið uppá, hvussu vit kunnu avlíva teir mongu fordómarnar, vísir Jana á.
– So skjótt fólk fáa vitan um nakað, ræðast tey tað ikki so illa. Jú fleiri persónligar søgur verða sagdar, jú minni fremmand og farlig fara fólk við sálarsjúku at tykjast. So tað er heilt klárt vitan og upplýsing, sum skal til. Og orsøkirnar til sálarsjúku eru oftast ein samanrenning av biologiskum, psykologiskum og sosialum orsøkum. Tí mugu vit eisini hava tvørvísindaliga gransking – og tvørfaklig starvsfólk innan økið, heldur Jana.
– Øll kunnu verða rakt av eini sálarsjúku. Hetta snýr seg ikki bara um ein smalan, avmarkaðan bólk. Í dag er tað kanska grannin, men í morgin kann tað vera tú ella ein av tínum kæru, sum gerast sjúk.



”

– Eingin sigur við nakran, at hon ER ein skáldkoppur – ella at hann ER ein krabbasvullur. Vit hava skáldkoppar og vit hava krabbamein – tað er ein lítil partur av øllum menniskjanum. Men vit hoyra enn í dag, at fólk ERU skizofren, ella at tey ERU depressiv. Diagnosan verður altso ein lýsing av øllum menniskjanum. Og tað er ikki rætt.

“

HVAT HENDIR, UM EG FÁI SÁLARSJÚKU?

1| Hevur tú tað ringt sálarliga, fert tú til kommunulæknan.

2| Læknin tosar við teg, og metir hann tað verða neyðugt, vísir hann teg víðari – antin til ein sálarfrøðing úti í býnum – ella til Psykiatriska depilin.

3| Verður tú víst til Psykiatriska depilin, sendir kommunulæknin fyrst eina neyva skrivliga frágreiðing, sum psykiatarin (lækni við sergrein í sálarsjúkum) síðani lesur.

4| Út frá frágreiðingini ger hann av, hvør serfrøði á deplinum er best egnað til at taka hond um júst tínar trupulleikar.

5| Um støðan er heilt ring, fært tú bjóðað at verða innløgd – men so ring er støðan hjá teimum fægstu. Tey flestu koma inn til ambulantar viðgerðir yvir eitt tíðarskeið, til tey fáa tað betri.

6| Tú verður innkallað til fyrstu ambulantu viðtaluna, har avgerð verður tikin um, hvussu víðari skal farast fram.

7| Um tað verður mett, at tú ert til skaða fyri teg sjálva ella onnur, verður tú tvangsinnløgd. Tað hendir sera sjáldan. Psykiatriska lógin er strong, og tað eru nógvar treytir, sum skulu vera uppfyltar, um tú skalt verða tvangsinnløgd.

8| Oftast kennist tað hinvegin sum ein lætti hjá fólki at fáa eina diagnosu. Tá skilja tey betur, hví tey hava stríðst so, og hví tey knappliga ikki megnaðu tað, tey vanliga megna.

Dulnevndar søgur frá Sinnisbata

KANN IKKI HJÁLPA DÓTTRINI

At siga frá sálarsjúkuni hjá einum, tú elskar, er ikki lætt. Gott, at vit á føðideildini ikki vita, hvussu framtíðin fer at laga seg fyri okkara børn.
Sjúkan byrjaði, tá hon var smágenta. Tá segði hon einaferð, at hon føldi seg sum eina følnaða blómu. Tað er hart hjá mær sum mammu at hoyra.
Hon gekk í skúla, sum vanligt, men so koppaði skútan. Lærarin var bangin um hana, segði hon virkaði fjar og friðleys. Psykotisk. Tað bleiv longri millum skúladagarnar, og at enda orkaði hon ikki í skúla.
Tá vit møta sálarsjúkum, sæst tað ikki uttaná, hvat tey hava at stríðast við. Gipsið, blindastavin, koyristólin ella høkjurnar síggja vit – men tann við psykiskari sjúku hevur onki, sum vísir, hvat hann hevur at dragast við.
Onkrar dagar var hon illa fyri, ilt í búkinum og høvdinum. Eisini var hon fámælt, friðleys og fann ikki ró. Til tíðir kundi hon ikki sova. Henni manglaði orku.
Í barna-og ungdómspsykatriini fekk hon eitt oyðublað frá 1-10, sum skuldi fyllast út tríggjar ferðir um dagin. 1 merkti, at hon hevði tað ringt, og 10 var tað besta. Hon kom ongantíð upp um 3.
Vit hava royndt alt í vón um, at hon fekk tað betri.
Tað er sera tungt at síggja dóttrina sum átti at verið í besta blóma, bara sita heima, meðan lívið strúkur framvið.
Til tíðir er ótti ein partur av gerandisdegnum. Vit hava leitað eftir henni seint um kvøldið, tí vit óttaðust tað ringasta. Fara vit út, steðga vit mangan ikki leingi, tí tankin »Man hon fara at gera nakað, meðan vit eru burtur« spøkir.
Tað er særandi, at so fá fólk spyrja eftir henni. Dugi upp á ein máta at skilja tað; veit ikki, hvussu eg sjálv hevði reagerað, um tað var teirra barn?
Hon hevur einki samband við javnaldrarnar. Gomlu floksfelagarnir eru nú studentar, forlovað o.a. Sum dóttirin sigur: tey eru komin víðari – og eg eri bara her.
Dóttirin býr heima, men vit vóna, at hon einaferð kann flyta heimani frá. Summi hava ein brotnan vong og hava alt lívið brúk fyri hjálp til at flúgva.

Kelda: Sinnisbati