… Depressjónin førdi meg inn í svartasta myrkur

- Eg hugsaði nógv um, hvat hini í flokkinum mundu fara at siga til at ein 53 ára gomul omma fór á skúlabonk. Men tey hava verið sera góð við meg, sigur Elly Debess, sum her er í skúla á Handilsskúlanum í Havn

Ein teirra sum veit alt um, hvat tað er at líða av depressjón, er 53 ára gamla Elly Debess í Havn. - Meðan eg var innløgd á psykiatrisku deild, hugsaði eg allatíðina um deyðan og hvat eg skuldi gera fyri at doyggja: Skuldi eg kanska leypa út fyri ein buss? Skuldi eg leypa á bláman, ella skuldi eg gera okkurt heilt triðja? Men tíbetur kom tað ongatíð hartil, sigur hon. Í dag gongur hon nevniliga á Hægri Handilsskúla í Havn

SÁLARSJÚKA
Snorri Brend
snorri@sosialurin.fo
Myndir: Jens Kr. Vang

Tað var eitt øgiligt stríð innan í Elly henda veturin fyri fimm árum síðani:

Hon var innløgd á Psykiatrisku Deild 1, og brúkti nógva tíð at fantasera um deyðan. Hetta var kortini ikki nóg mikið, tí hon hugsaði somuleiðis - uttan ræðslu! - um, hvussu hon fór at síggja út, aftaná at ein bussur hevði koyrt hana yvir.

Umframt hetta hendi tað eisini fleiri ferðir, at hon kundi sita í tímavís úti á Argjum og hyggja niður í sjógvin, og ímynda sær at hon lá druknað á havsins botni.

- Fyri meg var hetta sum at vera bæði í himli og helviti ísenn. Eg var í himli saman við einglum, tí eg hevði sera góð stavsfólk rundan um meg á deildini. Samstundis føldi eg tað sum um helvitið var innaní mær sjálvari.

- Uha, hetta man sikkurt ljóða ræðuligt hjá fólki at hoyra ella lesa um, men so vil eg skunda mær at leggja aftrat, at eg hevði kortini ongantíð ætlan um at gera sjálvmorð, sigur Elly Debess.

Júst í dag, nú 40 ár eru liðin síðan fyrsta psykiatriska deildin lat upp í Føroyum, er hon frísk og hevur fingið bæði sjálvsálit og lívsmót aftur. Og hon vil fegin siga frá síni søgu fyri Føroya fólki.

- Ja, nógv er broytt hesi seinastu fimm árini. Í dag tori eg at siga, at sólin er aftur farin at skína í mínum lívi, slær Elly fast.

Tíðin gongur nú í stóran mun til heimið, skúlagongd, mann, børn - og ommubarn!

Fasadan skramblaði saman

Tað var ikki yvir náttina, at Elly endaði í eini depressjón. Hetta var ein tilgongd sum byrjaði tvey ella kanska fýra ár frammanundan teirri fyrstu innleggingini - ella helst longu frá barnaárum av.

- Tað byrjaði av álvara í 2003, men nú eg havi hugt aftureftir, er lítil ivi um, at eg faktiskt havi verið meiri og minni sjúk líka síðani 2001. Tá fekk eg fyrstu ferð heilivág ímóti depressjón, sum eg tók í eina tíð.

- Tað var kortini ikki fyrr enn á vári í 2004 at fasadan hjá mær skramblaði saman, og eg gjørdist so mikið sjúk, at eg fór simpelthen niður við flagginum, greiðir Elly álvarsom frá.

Fyri Elly er ikki trupult at seta orð á tær ógvusligu broytingarnar og hendingarnar sum fóru fram inni í hennara sál, likami og umhvørvi: Hon orkaði einki at gera heima við hús. Maður hennara mátti taka yvir tað húsliga, tí Elly megnaði einans at gera tað mest einfalda fyri børnini, t.v.s. mat og slíkt, áðrenn hon mátti skunda sær í songina aftur, - ikki tí hon var deyðamóð, men tí at hon var so kedd.

- Eg føldi tað akkurát sum um eg hevði eina ógvusliga influensu. Eg orkaði hvørki at ganga ella sita, men ynskti bert tað eina: At kunna liggja í songini.

- Um eg onkutíð mannaði meg upp og fór til handils, gekk tað so nøkulunda. Men tað tók hinvegin sína tíð at fara innaftur til mín sjálvs. Tað er ótrúligt at hugsa sær í dag, men eg kundi saktans sita ein heilan tíma ella meiri úti í bilinum, tí eg simpelthen ikki orkaði at fara inn.

Elly vildi bert hava frið frá umheiminum. Hetta gjørdi hon m.a. við at koyra allar gardinurnar fyri, stongdi úthurðina og vildi ikki órógvast við nøkrum. So her var einki við at hugna sær heima við stearinljósum, drekkamunni og útvarpinum tendraðum.

> ### Mánakuldi
>
> *Tað er mánakuldi á jørðini*
> *og eg eri einsamøll*
> *tí øll eru deyð.*
> *Eg veit ikki hví*
> *tí eingin er at spyrja.*
> *Eg gangi heim.*
> *Tað er myrkt*
> *og mánakuldin treingir seg inn*
> *gjøgnum termojakkan*
>
> *(Elly Debess yrkti á vári 2004*
> *- stutt áðrenn hon varð innløgd fyrstu ferð)*

- Ja, støðan var so ring, at eg til tíðir ikki eingang orkaði at vaska mær!

Græt, græt og græt

Var tað kortini nakað, sum hon minnist aftur frá hesi tíðini, var tað gráturin.

- Tja, samanlagt man eg havi grátið uppí eina heila á, sigur Elly við einum brosi.

Fyri bert fáum árum síðani var hetta ikki nógv at flenna eftir. Hon bara græt og græt og græt uppaftur meiri. Bara hon t.d. hoyrdi ein vakran sálm, fekk gráturin takið á henni. At eta orkaði hon ikki tankan um.

Her var ikki hugsingur um at vera sosial uppá nakran sum helst máta, t.d. við at fara í føðingardagar ella at halda føðingardagar í húsinum. Til hetta mátti hon fáa hjálp uttanífrá. Kom familja á gátt, skundaði hon sær inn á wc'ið at gráta eina góða løtu, og kom so út aftur eftir at hava vaskað sær um eyguni, soleiðis at eingin skuldi síggja nakað. Nógvir grátitúrar

At yrkja er ein gáva

Frá fyrstu løtu á Psykiatrisku Deild 1 merkti Elly, hvussu dugnalig starvsfólkini vóru, og hvussu stóra umsorgan tey høvdu fyri tí einstaka sjúklinginum.

Sjálv hevði hon bert eittans ynski: At sleppa at liggja í friði í songini allan dagin. Og tað slapp hon eisini teir fyrstu dagarnar. Men starvsfólkini vistu sum var, at tað var best fyri sjúklingin, at hann kemur á føtur aftur so skjótt sum tilber.

Á deildini og kring hana vóru ymisk tilboð til sjúklingarnar, m.a. heilivágur, og tað vardi ikki leingi fyrrenn Elly so smátt byrjaði at gera fimleik, ganga túrar, fara í ergoterapi'ina og tílíkt. Hon fekk eisini dagligar samrøður við sín kontaktpersón á deildini og við ein sálarfrøðing, har hon kundi tosa um alt tað sum lá henni á hjarta.

- Hesar samrøðurnar hjálptu mær heilt sikkurt, men so løgið tað ljóðar, so var eg samstundis sera irriterað inn á starvsfólkini, tí eg ikki slapp at hava tað ringt í friði og náðum. Tey vildu alla tíðina hava meg til bæði eitt og annað, men eg haldi bara at eg var alt ov sjúk til at kunna luttaka í øllum hesum tilboðunum.

Hóast orkan kundi goymast á einum sera lítlum staði, var tað kortini eitt sum Elly fekk hug at gera: At skriva dagbók, yrkja og tekna. Og hon dylur ikki fyri, at ætlan hennara er at geva út eina bók um lív sítt einaferð í framtíðini.

- At kunna yrkja var simpelthen ein gáva sum eg fekk onkustaðni frá. Eg havi aldrin gjørt tað áður. Nú gjørdist tað líkasum ein partur av arbeiðinum at koma burtur úr depressjónini!