

TÁ NICLAS GJØRDIST K

– EG SKULDI HAVT SÆÐ **SIGNALINI** OG ALARMARNAR UM, AT TAÐ VAR VIÐ AT GANGA GALIÐ HJÁ MÆR. MEN IKKI FYRR ENN EG RAKTI **BOTNIN**, TÁ BEINININI GÓVU UNÐAN, **INNSÁ** EG, AT HETTA BAR IKKI TIL, SIGUR NICLAS HERI JÁKUPSSON, SUM TVÆR FERÐIR HEVUR VERIÐ **SJÚKUR** AV STRONGD SEINASTU ÁRINI



STRONGD OG LÍVSGLEÐI

Eyður Klakstein
eydun@sosialurin.fo

Nógv kenna hann sum tann lívliga oddamannin í poppbólkinum Dynamit. Onnur kenna hann sum tann dugnaliga og fyrikomandi solumannin, stigtakaran og fyriskiparan. Og tey, sum kenna hann privat, vita, at hann er ein glaður, undirhaldandi og positivur persónur.

Men fyri nøkrum árum síðani misti Niclas Heri Jákupsson neistan. Røddin mest sum tagnaði. Gleðin bleiv til stúran. Og orkan hvarv.

Niclas Heri small um av strongd, og hóast hann kom fyri seg aftur, upplivdi hann aftur fyri einum hálvum ári síðani, at alt steðgaði upp hjá honum.

– Á heysti í 2006 koyrði lívið hjá mær við fullari ferð. Eg hevði nógv at gera – bæði í arbeiðinum og við síðuna av arbeiðinum. Men tað endaði við, at eg small um av berari strongd, sigur hann.

– Eg var sjúkrameldaður í eina tíð, kom fyri meg aftur og helt tað koyrði væl. Tað gjørdi tað eisini til fyri einum hálvum ári síðani, tá eg fekk somu sjúkueyðkennini, og fyri aðru fólði eg, hvussu tað er at raka botnin, tá tað snýr seg um strongd.

Sá tað ikki koma

Hóast fleiri ávaraðu Niclas Hera ímóti tí høgu ferðini í gerandisdegnum, og hann sjálvur merkti sjúkueyðkenni, so koyrði hann við somu ferð, til tað gekk galið.

– Tá tú ert í ferð við at blíva strongdur, hevur tú rættliga ilt við at síggja tað sjálvur. Fólkin rundan um teg síggja tað betur og siga, at nú skalt tú

slappa av og taka tað róligt, men tá hevur tú vant teg við eitt tempo og eina rútmu, at tú varnast tað ikki.

– Aftan á var tað sjokerandi fyri meg at staðfesta, at sjálvsagt skuldi eg havt sæð signalini og alarmarnar um, at tað var við at ganga galið hjá mær. Men ikki fyrr enn eg rakti botnin, tá beininini góvu undan, innsá eg, at hetta bar ikki til.

– Tað eru nógv signal, sum vísa at tú er strongdur ella við at blíva strongdur. Hesi signal líkjast sjúkueyðkenninum fyri aðrar sjúkur, og tí ræður um at fáa útilokað, at tú hevur onkra aðra sjúku enn strongd. Eyðkennini kunnu vera møði – tað er sum at vakna við timburmonnum hvønn morgun – høvuðpína, spenningar fyri bringuna, rastleysheit, tú missir nærveruna, og tú kanst fáa sveittatúrar og pínu fyri bringuna.

Seta ferðina niður

Niclas Heri Jákupsson hevur altíð verið sera virkin – bæði í arbeiði og í frítíð – men í oktober 2006 bleiv tað ov nógv av tíð góða.

– Eg hevði for nógvur bóltar í luftini í senn. Eg koyrði við nógvvari ferð, og eg tók eisini svingini við nógvvari ferð. Eg plagi at siga, at tað er í lagi at koyra 300 km/t, men tú kanst ikki taka svingini við hesari ferðini, tá mást tú seta ferðina niður, sigur hann.

– Eg gav ongantíð kroppinum ordiliga hvíld. Eg fór for seint í song og for tíðliga upp, og tað var allatíðina okkurt, sum skuldi henda í morgin, og tað lá støðugt í høvðinum, at nú skuldi eg náa hasa uppgávuna, og aftan á biðaði enn ein uppgáva og ein afturat.

– Tá tú ert ungur og sterkur og væl fyri, so klárar tú sjálvsagt nógv, men øll fólk hava eitt mark fyri, hvat tey megna, sigur Niclas Heri.

Síðani Niclas Heri Jákupsson fyrstu ferð varð sjúkur av strongd, hevur hann sett seg inn í, hvat tað var, sum gjørdi hann sjúkan, og hvussu hann kann sleppa undan, at tað hendir aftur.

– Tá eg fyrstu ferð merkti á mínum

egna kroppi, hvussu strongd kann raka, fekk eg áhuga fyri at vita, hvat tað var, sum hendi við mær. Har vóru nøkur kropslig og sálarlig tekin, sum eg ikki kendi nakað til – tey vóru totalt fremmand fyri meg – og samstundis sum eg gjørdist eitt sindur bangin, varð eg eisini forvitin eftir at vita meira um sjúkuna og sjúkueyðkenninini.

– Sjálvandi havi eg hoyrt um strongd, tí tað hevur verið nógv frammi, men tá eg merkti tað á mínum egna kroppi helt eg, at eg varð blivin deyðiliga sjúkur. Tað vísti seg so at verða strongd, og tað fekk meg at studera og lesa alt um strongd.

– Ein týðandi partur hjá mær at fáa lívsgleðina aftur var at finna út av, hvat tað var, sum var hent við mær, sigur hann.

Niclas Heri sigur, at tibetur hevði hann ein stjóra og eina leiðslu, sum høvdu virðing fyri strongd og sínum starvsfólkum, og tí bar til hjá honum – bæði at fara niður í tíð, taka frí og koma aftur til arbeiðis.

– Hetta er nakað sum eg havi verið sera fegin og takksamur um, sigur hann.

Mótpolurin er lívsgleði

Niclas Heri Jákupsson heldur, at mótpolurin til strongd er lívsgleði, og fólk kunnu sjálvi velja at verða glað og positiv.

– Lívsgleði er rættiliga individuell. Tað er at kenna meiningina við tínum lívi og liva eftir tínari lívsfatan. Vit síggja ymiskt upp á lívið, men vit mugu royna at liva eftir tí fatan av lívinum, sum vit hava, sigur hann.

– Lívsgleði er eisini ein spurningur um val, og tú kanst velja at verða lukkuligur. Tú kanst velja, hvat tú sært, og hvat tú hugsar, og vit blíva tað, sum vit hugsar.

– Vit kunnu venja heilan at hugsar positivt og at síggja tað góða heldur enn tað negativa. Vit kunnu ikki ignorera, at tað finnist stúran, sorg, missur og ótti, og tað er ein partur av lívinum. Men vit kunnu velja nógv sjálvi. Summi eru

ordiliga niðri, tá ið tey eru niðri, og heilt upp at koyra, tá tey eru har uppi. Summi eru hinvegin ordiliga down, tá tey eru niðri, og tá tey eru har uppi, so siga tey, at tað fer ikki at ganga leingi afturat. Vit kunnu eisini velja at siga, at tá vit eru har uppi, so skulu vit sanniliga hava tað stuttligt, og tá vit eru niðri, so kunnu vit siga, at tað verður gott at koma upp aftur.

Lívsgleðin hvarv

Tey, sum kenna Niclas Hera Jákupsson, vita, at hann er ein glaður og positivur persónur, men soleiðis var tað ikki, tá hann bleiv sjúkur av strongd.

– Tá tú fært stress, sum eg gjørdi, so hvørur lívsgleðin. Eg hevði onga orku, eg sá svart upp á alt, var ikki glaður, orkaði ikki at vakna ella fara í holt við nakað. Eg misti nærveruna og sjálvsvirði. Tú svíkir tíni egnu virði og blívur fremmandur yvir fyri tað sjálvum. Tey nærmastu kenna teg heldur ikki aftur.

– Eg bleiv til dømis kvírrur, segði lítið og einki, og tey, sum kenna meg, vita, at mær dámar væl at práta. Meg eg broyttist frá at verða on og prátingarsamur til at verða off og tigandi, sigur Niclas Heri.

Fólk eru ymisk, summi eru meira friðarlig, fráverandi og tigandi, meðan onnur eru meira útvend, nærverandi og prátingarsom. Mugu vit ikki víðurkenna, at soleiðis eru vit so ymisk.

– Vit kenna øll til at verða fráverandi, og tað er einki lögð við, at vit eru tað við hvørt, tá vit hava okkurt at hugsa um ella gera. Men trupulleikin er, um tú meira ella minni missir nærveruna og ert fráverandi dag eftir dag. Tá kanst tú ikki njóta lívið, njóta nú’ið og dagin.

– Tú kanst avgera alt sjálvur, men skalt tú broyta teg, mást tú gera tað við smáum stigum. Tú kanst ikki siga, at í morgin fari eg at broyta meg totalt, tað kann bara kiksað, men hinvegin kanst tú hava ein innara dialog við teg sjálvan og arbeiða við nøkrum tingum í senn. Heldur smáar sigrar enn ambitiøsar ósigrar.



Tá tú fært stress, sum eg gjørdi, so hvørur lívsgleðin. Eg hevði onga orku, eg sá svart upp á alt, var ikki glaður, orkaði ikki at vakna ella fara í holt við nakað.