DAPURT

- Hyggi eg aftur á lív mítt, so hevur tað verið dapurt við sjúkum, innleggingum og svárum tíðum. Men eg havi eisini havt góðar løtur, sigur Kamma Johannesen

Mynd: Jens Kristian Vang

Finni ikki orð

Seinastu ferð Kamma varð innløgd á psykiatriska deplinum í Havn var fyri X árum síðani.

- Eg havi altíð verið veik, men havi altíð kempað meg gjøgnum lívið og valt ikki at bukka undir. Men hesaferð bar altso av hjá mær. Eg orkaði hvørki eitt ella annað, greiðir hon víðari frá.

Hon orkaði ikki at eta. Ikki at fara upp. Vildi bara liggja í songini dagin langan. Bara sova. Hevði onga orku. Og við lítlari vón fyri at sleppa burtur úr hesi vanlukkuligu støðun, gjørdist alt bara myrkari og myrkari.

- Tað er neyvan nakar sum kann seta seg inn í støðuna hjá einum persóni sum er í slíkari støðu. Tá ein hevur tað so ringt, er skilligt at summi bara vilja sleppa burtur úr lívinum, tí alt sær bara so svart út. So langt koma eg tíbetur ongatíð, hóast eg havi verið sera sera illa fyri.

- Her var bara eitt at gera: Eg mátti til Havnar aftur. Men hóast eg lá á eini psykiatriskari deild, so hjálpti tað ikki beinanvegin, tí eg tordi faktist ikki at sovna og at vakna aftur. Eg lá heldur og bebrejdaði mær sjálvari ta støðuna eg var í: Eg meini, her lá eg ein kona í góðum árum, við manni, børnum og ommubørnum, og sum átti eina trúgv á Jesus í mínum hjarta. Og nú lá eg bara her, og bíðaði eftir at deyðin skuldi gerast tað næsta, sigur Kamma.

Suðringum so ólíkt, hevur hon í hesum førinum trupult við at finna orð fyri, hvussu ringt hon hevði tað.

- Eg finni simpelthen ikki orð fyri tí. Eg vóni ikki, at hvørki eg ella nakar annar kemur aftur í somu støðu sum eg var. Nei, orð kunnu ikki siga frá hesum.

- Eg má tí bara læra meg at liva við tí. Taka ein dag í senn, og takka Gudi fyri at hann lat meg uppliva hann. Eg havi hóast alt nógv at siga takk fyri.

Tunglyndi

Øll menniskju hava skiftandi dagar við góðum og ringum hýri. Hetta er heilt vanligt. Tá menniskju fáa tunglyndi (depressjón), rakar hetta bæði sinnið og kroppin, og hýrurin svarar ikki til tað, ein vanliga upplivir. Tunglyndi er ein álvarsom og langdrigin sjúka, sum ávirkar lívsgóðskuna nógv.

Tunglyndi og heilivágur

Uttan viðgerð vil ein depressjón sum oftast taka langa tíð, sum oftast ½ - 1 ár, men við rættari viðgerð vilja tey flestu kenna seg betri aftaná fáa mánaðir. Hvør viðgerðin verður, velst um hvussu álvarsom depressjónin er. Í summun førum er samtaluterapi gott – eisini um heilivágurin ikki hevur hjálpt. Tá talan er um ringa depressjón verður altíð heilivágur givin.

Hvat kanst tú sjálv/ur gera?

Hevur tú ella ein av tínum nærmastu eina depressjón, kanst tú hava brúk fyri nøkrum góðum ráðum.

Hesi kunnu tryggja at viðgerðin av tunglyndinum gerst so góð sum tilber.

Fleiri góð ráð um antidepressiva og depressjón:

- Tak heilivágin, sum læknin hevur tilmælt
- Tú merkir at tú batnar eftir 2-6 vikur – gev heilivágnum tíð til at virka
- Innstilla teg uppá, at tú allarhelst skal taka heilivágin ½-1 ár
- Flestu hjáárin ganga yvir eftir nøkrum vikum – halt út!
- Halt á við at taka heilivágin, sjálvt um tú følir teg betri til passar – heilivágurin tekur árinini, men lekir ikki depressjónina
- Heilivágurin kann takast við ella uttan mat, sum tú ynskir tað
- Tak ongantíð perikon (náttúruheilivág) saman við antidepressivum heilivági

- Heilivágurin er ikki tilvenjandi
- Haldi á at fara til læknan av og á
- Spyr lækna/apotek um tú hevur spurningar

Farið til lækna um:

- tú merkir tunglyndi og ikki ert í viðgerð
- tú fært tað verri
- tú fær tankar um at gevast við heilivágnum
- tú fær sjálvmorðstankar
- tú fær aðrar trupulleikar undir viðgerðini

(Kelda: apotek.fo)