

Ord

psykisk ohälsa
utmattningsdepression
drabbas
diagnos
sängliggande
intryck
se ner på någon

maktlös
bemöta
trötthet
ångestattack
fokusera
psykolog
sjukgymnast
återhämta mig
motionera

Presentation

Hej, jag heter Jenny. Jag är mamma och mormor. Jag är utbildad till socionom. Nu jobbar jag på Rädda Barnen. För några år sedan drabbades jag av psykisk ohälsa. Jag kommer att prata om min sjukdom här idag.

Min diagnos är *utmattningsdepression*. Det är en vanlig diagnos i Sverige. Den drabbar både unga och gamla.

Min sjukdom

En dag sa jag till min chef att nu måste jag gå hem för jag är så trött. Jag gick hem. Jag sov i nästan två dygn. Jag trodde att jag skulle bli bättre efter några dagar. Men efter fem dagar drabbades jag av depression. Då blev jag sängliggande. Jag orkade inte duscha. Jag orkade inte äta. Jag orkade ingenting. Det enda jag fick i mig var vatten. Mina barn blev jätteoroliga. De kunde inte förstå. Jag låg som i en dimma. Jag drabbades också av panikångestattack.

Så här kändes panikångest för mig:

Det börjar bulta och riva i bröstet. Och det gör ont. Jag orkar inte. Kroppen börjar krampa. Först i bröstkorgen. Sedan i hela kroppen. Benen börjar sparka ofrivilligt. Hela kroppen skakar. Efter en stund försvinner kramperna. Jag ligger orörlig. Jag ligger åter som i en dimma. Utan känslor och utan tankar.

Jag blev oerhört känslig för alla former av intryck. Jag var tvungen att ligga i ett mörkt, tyst rum.

Skuld och skam

Det är viktigt att vi vågar prata om psykisk ohälsa. Om vi pratar om psykisk ohälsa tar det bort lite av skammen som människor med psykisk ohälsa känner.

Det är väldigt mycket skuld och skam kopplat till psykisk ohälsa. Jag tänkte att jag var dålig. Innan jag blev sjuk hade jag tänkt att människor med psykisk ohälsa inte var riktigt ok. Nu kände jag mig hemsk. Jag hade svårt att tala om min sjukdom. Jag tyckte till och med att det var svårt att tala om min sjukdom med min läkare. Jag skämdes fruktansvärt mycket. Jag

vågade nästan inte gå till läkaren. På mitt första läkarbesök kände jag att läkaren såg ner på mig. Jag kände mig så liten och maktlös. Det kändes som att läkaren inte kunde bemöta en människa i svår kris.

Först ville jag inte ringa till min arbetsgivare och berätta att jag var sjuk. För jag skämdes så mycket. När jag tillslut ringde svarade hon att jag skulle njuta av det fina vädret och återhämta mig. Men jag kunde ju inte ens sitta i solen och njuta. Jag kunde bara ligga stilla i ett mörkt, tyst rum.

Innan jag blev sjuk

Jag jobbade i många år på socialförvaltningen med att hjälpa människor. Jag hjälpte människor som hade det mycket svårt. Några år innan jag blev sjuk började jag känna mig hemskt trött. Jag fick svårt att fokusera. Jag skällde på mig själv för att jag inte kunde jobba bättre. Jag sov bara omkring fyra timmar om natten i flera år. Vid tre på natten vaknade jag och fick ångestattacker. När man får ångestattacker tror man nästan att man ska dö. Jag ville inte ha de här ångestattackerna. För att slippa ångestattackerna började jag gå ut och gå på nätterna. Efter mina promenader på nätterna gick jag till jobbet. Jag blev inte så snabb på jobbet, för jag var ju så trött. Då behövde jag jobba fler timmar för att hinna med mina arbetsuppgifter och då blev jag ännu tröttare.

Jag kände aldrig efter hur min kropp mådde. Jag sökte aldrig någon hjälp. Jag gick aldrig till en psykolog och pratade. Jag var så rädd att andra skulle tycka att jag var dålig om jag berättade att jag inte mådde bra.

Jag ångrar idag att jag inte pratade med någon om det och sökte hjälp. Om jag hade sökt hjälp tidigare hade jag kanske inte blivit så sjuk som jag blev.

Så blev jag frisk

Jag hade en stor familj omkring mig när jag blev sjuk. Mina föräldrar och mina syskon kunde hjälpa mig. Det var bra för mig.

Min läkare sa att jag behövde lära mig lite mer om kroppen. Jag fick en remiss till en stressklinik. Jag fick träffa en psykolog och en sjukgymnast. De förklarade för mig att ångest kommer när kroppens **flyktsystem** slår på. Jag fick lära mig att sänka pulsen vid ångest. Jag fick lära mig att andas på ett speciellt sätt. Jag pratade också med en psykolog om saker i mitt liv som har varit svåra.

Så är det nu

För att inte bli sjuk igen behöver jag:

- Ge mig själv beröm.
- Återhämta mig genom att röra på mig och vila.
- Återhämta mig genom att fiska, segla och vara ute mycket i naturen.
- Äta lagom mycket mat och inte hoppa över måltider.
- Motionera lagom mycket.
- Sova ordentligt. Ta medicin när jag får svårt att sova.

Jag har fått tillstånd av Jenny att skriva den här texten om hennes föreläsning. Hon jobbar förutom på Rädda Barnen även på en organisation som heter (H)järnkoll. Det är en organisation som hjälper människor med olika former av psykisk ohälsa.
www.hjarnkoll.se

(H)JÄRNKOLL
För ett psykiskt friskare Sverige