

Burtu með fordóma – Geðlæknar geta líka glímt við geðræna sjúkdóma

„Mér finnst nauðsynlegt að minnka stimplun vegna geðsjúkdóma. Ég ákvað því að deila sögu minni af geðhvarfasýki með öðrum, vera virk,“ segir Astrid Freisen, geðlæknir á Landspítala, sem fyrir ári gaf út sjálfsævisögu um baráttuna við sjúkdóminn, ráð og fræðslu. Hún flutti til landsins fyrir þremur árum og skrifaði bókina hér á landi. Hún féll fyrir landinu og langar í íslenskan ríkisborgararétt

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Við lærum í læknisfræðinni að við læknar stöndum fyrir utan línu sjúkdóma og horfum yfir. Það er auðvitað ekki rétt. Við vitum að geðlæknar verða þunglyndir, þeir fremja sjálfsvíg. Ég tel að ein af ástæðunum sé þessi boðskapur um að skilin verði að vera svona skýr,“ segir Astrid Freisen, geðlæknir á Landspítala og umsjónarmaður raflækninga.

Fyrir ári síðan kom bók hennar, *Við fljúgum hátt, við sökkvum djúpt* (*Wir fliegen hoch, wir fallen tief*) út í Þýskalandi. Þar segir hún frá sjúkdómi sínum, geðhvarfasýki, fræðir og gefur ráð. „Það skiptir því miklu máli að hafa geðlækna sem leyfa sér að segja öðrum að þeir hafi einnig geðsjúkdóma. Læknar eru ekki ósigrandi heldur geta einnig veikst.“ Og það gerði hún.

Astrid skrifaði bókina eftir árs veru hér á landi. Hún hefur búið hér ásamt eiginmanni sínum í þrjú ár. Hann starfar einnig á Landspítala. Kettirnir komu með og hún segir þau ekki sjá fyrir sér að flytja til baka fyrir en að þeim gengnum – í fyrsta lagi. „Svo langar mig í blátt vegabréf,“ segir Astrid og brosir.



„Þetta land er bara svo yndislegt. Við maðurinn minn höfðum aldrei komið hingað þegar við fluttum hingað á COVID-tímanum 2021, heldur farið um Svíþjóð og Danmörku. Hér voru því engir ferðamenn og við gátum farið Gullna hringinn ein. Við urðum ástfangin af landinu. Það jafnast ekkert á við að fara út í náttúruna á 30 mínútum eftir stressríkan dag.“

Astrid er þýsk. Ólst upp nálægt Frankfurt. Hún lærði í Freiburg og bjó nálægt Köln áður en hún flutti til Íslands. „Stærsta fyrirmyndin í starfi er Kay Redfield Jamison,“ svarar hún. „Hún er prófessor í klínískri sálfræði og var einn af ritstjórum fyrstu kennslubókarinnar um geðhvarfasýki og er sjálf með geðhvörf. Síðan opnaði hún sig um eigin geðhvarfasýki og gaf út sjálfsævisögu árið 1995, *An Unquiet Mind* (*Í róti hugans*, 1999). Það hvatti mig áfram.“

Astrid segir heilbrigðisstarfsfólk gjarnan vilja fela eigin sjúkdóma. „En það má ekki gleyma að stimplun (*stigma*) og

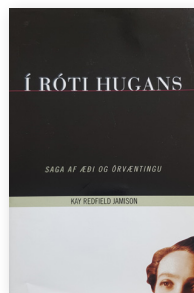
skömm drepur fólk. Það dregur úr fólki að leita sér þeirrar aðstoðar sem það þarf. Læknar eru í þeirri stöðu og ég held að hluti af því sé skömmin yfir því að tala um okkar eigin geðrænu mein, sem við höfum að sjálfsögðu rétt til eins og aðrir,“ segir Astrid.

„Við vinnum annasamt starf með næturvöktum, álagi, stressi og sjáum hræðilega hluti sem geta gerst. Við þurfum að fást við brotnar fjölskyldur. Streitustigið okkar er því hátt og ímyndin er sú að við verðum að sýna heiminum að við sem læknar verðum ekki veik. Við verðum ekki fyrir geðrænum sjúkdómum.“

Innri baráttan og ytri

Astrid lýsir því hvernig hún sagði frá sjúkdómnum þegar hún sótti um á Landspítala. „Ég þurfti að skýra út fyrir þeim að ég gæti ekki unnið vaktavinnu, nætur- og helgarvinnu. Næturvaktir eru okkur sem glímum við geðhvörf mjög hættulegar,“ segir hún.

„En þegar ég mætti til vinnu sagði ég samstarfsfélögunum ekki frá. Auðvitað hefðu þau getað fundið það út bara með því að gúggla mig, en sjálfri fannst



mér erfitt að kynna mig sem nýja sérfræðinginn með geðhvörfin.“ Hún hafi upplifað að vilja sanna sig í starfi áður en sú breyta yrði ljós.

„Ég vildi sýna að ég væri góður geðlæknir sem tækist á við erfiðar aðstæður áður en ég segði þeim frá geðhvörfunum. Ég óttaðist að ef ekki færi vel, myndu þau skrifa það á geðhvörfin, sem væri jú ekki rétt,“ segir Astrid.

En hvaða viðbrögðum mætti hún þegar hún svo sagði frá? „Já, öll beinu samskiptin voru jákvæð, en ég veit ekki hvort einhver orðrómur fór af stað eða annað slíkt,“ segir hún og brosir. Hún hafi haldið fyrirlestur og fengið að heyra að það væri hjálplegt að fá að sjá með augum hennar.

Astrid vill minnka fordóma, en fann hún fyrir sínum eigin? „Já, algjörlega. Fjölskyldan mín stóð fast á því að innan hennar fyndust ekki geðsjúkdómar. Þunglynt fólk væri latt, ætti að vinna og allt yrði í himnalagi. En þegar ég svo veiktist, varð þunglynd og svo verra, greindist með geðhvarfasýki, var skömmin innra með mér mikil í byrjun,“ segir hún.

„Mér leið eins og ég ætti ekki heima í vinnunni minni, allt væri rangt í lífinu mínu. Svo gerði ég hluti í maníu árið 2010 sem voru hræðilegir fyrir fjölskylduna mína – manninn minn og að komast yfir það var erfitt. Fyrsta hálfu árið reyndi ég að forðast samstarfsfólkið mitt. Ég ýtti frá mér fólki því ég skammaðist mín þegar ég hitti það,“ lýsir Astrid.

„Þunglyndi var heldur ekki gott og ég skammaðist mín fyrir það, fannst ég ekki eins skilvirk og aðrir læknar. En veikindin voru ekki eins sjáanleg og þegar ég fór í maníuna,“ segir Astrid og brosir. „Og þótt ég sé geðlæknir og hafi skrifað doktorsritgerð um geðhvarfasýki fannst mér erfitt að skilja af hverju ég varð veik.“



Bókin hjálpar fagfólki

Astrid finnur að bókin hjálpar. „Já, ég sé það á endurgjöfinni sem ég fæ. Oft segir fólk að það hafi hjálpað að heyra frá öðrum geðlækni, öðrum heilbrigðisstarfsmanni, að það væri ekki þeim að kenna að þau hefðu veikt. Það væri ekki þeim að kenna að þau hefðu gert þá hluti sem þau gerðu í veikindum sínum.“

Hún lýsir því hvernig hún hafi í kjölfar þess að veikjast alvarlega af þunglyndi árið 2006 ekki farið að fyrirmælum. Þá hafi hún heldur ekki vitað, þótt hún hafi síðar séð í læknagögnum, að hún hefði hugsanlega geðhvarfasýki 2 – mildari útgáfu geðhvarfasýkinnar.

„Ég hafði þyngst mikið og hætti því á öðru lyfinu sem ég hafði verið sett á. Það jók líkurnar á frekari sveiflum, sem gerðist,“ segir hún og lýsir miklum afleiðingum maníu sem hún fór í árið 2010. En átt aði hún sig sjálf á veikindum sínum? „Ég

Astrid Freisen geðlæknir á Landspítala hefur barist gegn stimplun og fordómum vegna geðsjúkdóma. Hún segir frá reynslu sinni af geðhvarfasýki í sjálfsævisögu sem kom út fyrir ári í Þýskalandi. Hér er hún með bókina sem hún skrifaði eftir árs búsetu hér á landi. Mynd/gag



Bókin hennar kom út fyrir ári síðan og vonast Astrid til þess að hún verði þýdd og gefin út hér á landi. Þessi mynd var tekin við útgáfuna. Mynd/Sebastian Knoth

hafði unnið með læknum sem seinna meðhöndlaði mig og hún hafði tekið eftir skapsveiflunum,” segir Astrid.

„Hún benti mér á að þetta gæti verið meinið en ég sætti mig ekki við það.“ Eftir 2006 hafði hún orðið niðurdregin yfir vetrartímamann en þurft minni svefn á sumrin og verið í léttri uppsveiflu. „Innan félagslega samþykktara marka,” segir hún. En svo hafi ekki verið í maníunni árið 2010. En það voru þó merki eftir á að hyggja.

„Ég hafði alltaf verið mjög tilfinningarík en ég hélt að það væru eðlilegar tilfinningasveiflur. Ritað var í menntaskóla-árbókina mína að ég ætti hæstu hæðirnar og dýpstu dýfurnar.“ Hún leggur þó áherslu á að þeir sem glíma við geðhvörf fari mun oftast niður á við en upp.

„Það er mikilvægt að fólk viti að langflestir þeirra sem hafa geðhvarfasýki geta lifað venjulegu lífi.“ Virki lyfin, geti langur tími liðið milli sveiflanna. Hún segir svo að þegar sveiflurnar verði, sé afar mikilvægt að kenna sjúklingnum ekki um.

„Fólk með geðhvörf gerir allt sem það getur til að halda heilsu. Það tekur lyfin og reynir að lifa heilsusamlega en fær samt sveiflurnar. Það er því mikilvægt að kenna ekki sjúklingnum um. Hann sér um það sjálfur.“

Sjálfsævisaga og ráð

Bókin er sjálfsævisaga Astridar. Þar eru einnig kaflar sem skýra stimplun, þung-

lyndi og geðhvarfasýki auk þess sem hún segir frá því sem hefur hent hana.

„Sá tímunktur kom þar sem ég vildi segja skilið við að búa við skömm vegna veikindanna,” segir hún og rekur hvernig eitt skrefið hafi leitt af öðru þar til bókin varð að veruleika. Hún hafi meðal annars stofnað hóp fyrir fagfólk sem glímur við geðhvörf.

„Frá fyrsta degi varð hreyfingin stærri og stærri. Hún bjargaði mér á þann máta að fyrstu þrjú árin frá greiningu leið mér einfaldlega hræðilega. Nú skil ég að við sem höfum þessa reynslu erum auður fyrir kerfið. Viðhorf mín hafa breyst og þessi reynsla gefur mér tilgang í lífinu. Mér hefur tekist að lifa góðu lífi,” segir hún.

En treysta sjúklingar henni betur þegar þeir vita að hún hefur þessa reynslu? „Ég deili ekki reynslu minni með öllum sjúklingum. Ég vinn á mót-

„Fólk með geðhvörf gerir allt sem það getur til að halda heilsu. Það tekur lyfin og reynir að lifa heilsusamlega en fær samt sveiflurnar. Það er því mikilvægt að kenna ekki sjúklingnum um. Hann sér um það sjálfur.“

tökugeðdeild svo við höfum sjúklinga hjá okkur í fáa daga, auk þess sem það myndi ekki hjálpa þessum sjúklingum. En séu sjúklingar hér til lengri tíma og eigi erfitt með að sætta sig við greininguna, segi ég: Já, ég veit hvernig það er að líða illa, veit hvernig það er að eiga enga von og vera í sjálfsvígshugleiðingum. Það er hægt að lifa af og ég gerði það. Það hjálpar til við að mynda samband við sjúklinginn.“

Astrid segir að þótt skapsveiflurnar séu litlar, verði hún fara varlega. „Ég sleppi hlutum sem mig langar að gera, eins og að fljúga til Japans, já eða Bandaríkjanna, vegna tímamismunarins. Ég er ekki komin fyrir horn þótt mér finnist stundum eins og þetta gerist ekki aftur, en ég veit betur: Það getur gerst.“

Hún er ævintýragjörn, sem leiddi hana til Íslands. „Það á við um marga með geðhvarfasýki,” segir hún, en hún og eiginmaður hennar ætluðu í *roadtrip* á húsbíl þegar COVID skall á.

„Við máttum ekki ferðast þá en við ætluðum að vera í burtu í ár. Þetta voru vonbrigði. Auglýsing á netinu frá Landspítala greip athygli mína og ég hugsaði: Af hverju ekki.“

Hún vinnur nú að því að fá bók sína íslenskaða og stefnir að annarri bók þótt sú sé ekki efst í forgangs röðinni. „Nú einbeiti ég mér helst að því að bæta íslenskukunnáttuna enn frekar en mig langar að gera bók þar sem fagfólk með ólíkan geðrænan vanda lýsir upplifun sinni.“