




Bonnier Tidskrifter - Leverantör

Uttag 2015-04-22

Nyhet från 2014-11-13

Nyhetsklipp

Det var inte själen, det var kroppen

 Amelia

2014-11-13

2



**PMDS styrde
Julias liv i 20 år**



**Nadjas sköldkörtel
gjorde henne sjuk**

DET
HÄNDE
MIG
Special!

Det var inte själen, det var kroppen

Känslan av hopplöshet var så stark att Julia ville göra slut på allt.

Nadja drabbades av depression och började planera sin egen begravning. De trodde att problemen satt i själen. Men de hade drabbats av sjukdomar som drabbar tusentals kvinnor varje år.

AV VIKTORIA SUNDIN FOTO: THERESIA KÖHLIN

amelia.se 45

PMDS styrde Julias liv i 20 år

– Jag ville nog aldrig dö, bara leva ett annat liv

● *”Det var kallt och kolsvart ute, den kvällen jag la mig ner på tågrälsen. Jag vet inte vad jag tänkte just då. Men nu vet jag att om man ligger med örat mot rälsen så hör man taget fast det är långt bort. Det visste jag inte då och jag flög upp i full panik och bara grät och grät. Vad höll jag på med? Tänk om jag legat kvar, låtit hormonerna döda mig. Vad som fick mig att lägga mig där var en längtan efter att slippa all frustration och ångest och ilska. Jag ville nog aldrig dö, bara leva ett annat liv. Dagen efter tågincidenten fick jag min mens, för övrigt.”*

Julia har lidit i nästan tjugo år av en sjukdom som ingen kunde förklara. Var det borderline? Bipolaritet? Hon och hennes familj fick inget säkert svar och åren gick. Men varje månad kom de där svåra veckorna som gjorde Julias liv till vad hon själv beskriver som ett helvete.

– Tänk dig en fruktansvärd panik-ångest blandad med en mer malande ångest som ständigt finns under ytan. Jag hade sömnsvårigheter och kunde inte behålla ett jobb i mer än ett par månader, eftersom jag blev som förbytt ungefär två och en halv vecka innan mensen. Jag blev väldigt impulsiv och pendlade mellan att

vara extremt ledsen och att vara rasande.

Vad som till slut fick en läkare att se vad det faktiskt handlade om var att det gick att se ett mönster som följde hennes menscykel. Från ägglossningen fram till mensen led Julia av flertalet fysiska såväl som psykiska besvär, men strax efter att mensen kom blev hon frisk i 10–12 dagar innan det började om igen. När man förstod det kunde Julia äntligen få rätt hjälp och börja vägen till ett nytt liv.

När vi träffar Julia är det svårt att tro att hon är samma kvinna som en månaden tidigare mått så dåligt. Mitt emot sitter nu en lugn, glad och vacker kvinna som utstrålar stabilitet och trygghet.

– Jag skulle ha varit helt rabiat den här veckan egentligen, om jag inte hade fått rätt medicin till slut. Den där servitrisen som bad oss att flytta på oss till ett annat bord nyss hade fått sig en rejäl utskällning till exempel, och du hade skämts örönen av dig, säger hon och skrattar.

Det heter premenstruellt dysforiskt syndrom, eller PMDS, det som styr Julias liv i så många år. Hon beskriver det själv som att hon innan mensens förvandlades till en hormonhäxa som sökte bekräftelse, hamnade i trubbel, hade sömnproblem och att hormonerna verkligen ställde till

det i hennes hjärna – trots att det var kroppen som var boven, inte huvudet.

– Det har varit ett helvete under så många år. Jag kunde ha haft körkort, jag kunde ha haft familj. Men det jag har velat ge ett barn har det inte funnits

förutsättningar för. Jag kunde få för mig vad som helst under dessa perioder, jag löpte amok helt enkelt. De friska dagarna gick ofta åt till att ha dåligt samvete för dumma saker jag gjort eller sagt, att städa upp all skit. För när mensen kom var det som att dra ur proppen i badkaret och all ångest och oro bara rann ner i avloppet och försvann.

Sjukdomen blev värre och värre med åren. Det som började som vanlig PMS eskalerade efter att hon fyllt 28 och blev fullständigt kaos. Hon hade länge kämpat för att sjukvården skulle ta henne på allvar, men möttes av läkare som skakade på huvudet och sa ”det är typiskt kvinnligt det där, det är sänt man får dras med”.

– Men ska man behöva leva med självmordstankar? Att jag är här idag är tack vare min familj. De gav aldrig upp hoppet om mig, bara om sjukvården. Mina föräldrar har nog trott att jag varit död hundra gånger. Jag har utsatt dem för så mycket. Jag tror att om du skulle fråga dem så skulle de nog säga att det känts som att de förlorat en dotter redan; att från att ha haft en glad liten tjej utan några bekymmer blev jag någon som de inte kände, någon de inte kunde hantera.

Det var en dag i september 2013 som

”Jag pendlade mellan att vara extremt ledsen och att vara rasande”



Idag kan hon skämta om PMDS, men när det var som värst blev Julia som förbytt.



DET
HÄNDE
MIG
Special!

"Det är märkligt att
vara glad och inte arg",
säger Julia idag.

Julia
Ålder: 33.
Familj: Mamma, pappa,
storebror och en sambo
med familj.
Bor: Västerås.
Gör: Sysslar med ett
bokprojekt, driver fon-
den "Julias önskan" för
Barncancerfonden.

Julias symtom:

Fysiskt:

- Viktökning 5–7 kilo innan mens (bestående av vätska).
- Ont i leder, huvud, mage, korsrygg, bröst.
- Gick upp två kupstorlekar.

Psykiskt:

- Ängest, sömnsvårigheter, stressad, aggressiv.
- Starkt självförakt, straffade sig själv genom att banka huvudet i väggen.
- Såg sig som väldigt oattraktiv, orkade inte städa, duscha, byta kläder.
- Klarade inte att planera, betala räkningar
- Impulsiv och hade irrationella tankar.

vändningen kom för 32-åriga Julia som då mädde som allra sämst. Hon var i lägenheten med sin mamma och kunde inte sluta gråta. "Jag vill dö. Förlåt, men jag vill inte leva längre." Det hade gått så långt att hon av förtvivlan och ilska kastade en tallrik mot mammans huvud – och då fick det vara nog.

– Jag missade som tur var. Jag var så arg på henne för att hon brydde sig och det var ett sätt att säga "sluta bry dig din idiot! Ser du vad jag gör, nu kastar jag en tallrik på dig också."

Mamman bestämde sig för att ta med Julia till ett proffs, men inte till en psykolog utan till gynekologmottagningen. Hon fick träffa en läkare som föreläst om just PMDS och som sa att Julia var ett skolboksexempel, att det var så tydligt att det handlade om just hormonell obalans.

– Det tog inte lång tid, kanske en kvart, sen sa läkaren "nu ska vi testa det här", och det funkade på en gång. Jag vet att det inte är någon placeboeffekt för jag har

testat så många olika mediciner förut.

Julia fick en medicin och bara en månad senare kunde människor i hennes omgivning märka skillnaden. Medicinen lindrar nämligen några av symtomen (ödem, vätska i kroppen) och påverkar östrogen och progesteron som är hormonerna som ställt till det så. Borta var ångesten, oron, självmordstankarna och vredesutbrotten. Nu skulle hon istället arbeta med att hitta sig själv.

– Jag har inte riktigt vågat tro att medicineringen skulle funka, men även folk nära mig har märkt att jag blivit mycket bättre nu. Det är märkligt att vara glad och inte arg. Det är häftigt, men också läskigt, för nu måste jag lista ut vem jag egentligen är utan PMDS. Jag har starka åsikter och jag har en personlighet så jag kommer inte att bli helt annorlunda bara för att jag fått behandling nu. Jag kommer bara att bli en bättre och gladare version av mig själv.

När hon börjar tänka på hur hennes

liv hade sett ut om hon fått hjälp tidigare, om någon sett vad det egentligen var, så kommer de första – och enda – tårarna under intervjun.

– Det är klart att jag hoppats att de skulle ha kommit på det tidigare, vad som var felet. Då hade jag inte varit sist med att försöka få barn, hade inte haft alla de där stormiga relationerna, jag hade inte suttit hemma i soffan istället för att träffa mina vänner. Det är klart att jag blir ledsen när jag tänker på vad som hade kunnat vara.

Trots att hon varit med om mycket jobbigt i sitt liv har hon nära till skratt, den "riktiga" Julia som hon faktiskt kan vara nu när hon fått rätt medicinering. Hon älskar sina gudbarn, att måla och att skriva som är det hon vill satsa på i framtiden. »

"När mensen
kom försvann
all ångest
och ilska"

– Jag har ju massor att ta igen

forts – Jag har högar med manus hemma. Det här är något jag kommer att satsa på och jag har skaffat mig självförtroende, eftersom jag behövt stå på mig och tjata på sjukvården. Skriva är det jag vill och jag tänker hamna i bokhyllorna hos bokhandlarna. Jag har mycket att säga.

Vad Julia verkligen önskar är att fler läkare kan lära sig att ta PMDS på allvar. Och även om det inte finns någon mirakelkur, som Julia påpekar, så kan det bli så mycket bättre med behandling.

– Jag älskar livet och dess nyanser. Livet går upp och ner, jag är inte problem- och ångest- och orosfri bara för att jag fått en tablett som hjälper mot min PMDS. Nu har jag ångest över relevanta saker som alla som är friska skulle ha ångest över. Jag blir fortfarande arg – min medicin har inte tagit bort alla normala känslor, utan de sjuka som orsakades av PMDS.

Vad ska du ta igen nu när du mår bra och får behandling som hjälper?

– Kanske ha lite sex, haha. Sexlusten var obefintlig förut när jag var sjuk. Jag har sårat så många som jag inte vill sära, men jag kan inte ta tillbaka det – bara göra det bättre i framtiden. Jag har massor att ta igen, jag vet inte om jag hinner med allt på en livstid. Men jag ska göra mitt bästa, jag ska engagera mig och hjälpa andra i samma situation. ●

Drabbar mellan 3 och 5 procent

- PMDS, premenstruellt dysforiskt syndrom, drabbar 3–5 procent av alla kvinnor i fertil ålder.
- Olika symtom är nedstämdhet, humörsvängningar, ångest eller oro, minskat intresse för aktiviteter, koncentrations- och sömnsvårigheter, trötthet, sötsug eller tappad aptit, en känsla av förlorad kontroll, spänning eller värk i bröstet, svullna bröst.
- Många av symtomen vid PMDS påminner om vanlig depression förutom det cykliska mönstret.
- Sjukdomen innebär ofta att både familjeliv och jobb blir lidande. Många har så svåra besvär före mens att de får självmordstankar.



Nu kan Nadja se framåt och vill hjälpa andra med samma problem.

Nadja Öström
Ålder: 42.
Bor: Haninge.
Familj: Man, tre barn, två barnbarn.
Gör: Frisör.
Blogg: Minresamed-hashimoto.blogg.se

Nadjas sköldkörtel gjorde henne sjuk

– Allt kändes nattsvart utan anledning

● **Nadja** minns hur läskigt det var med minnesluckorna. Med hjärtklappningarna som väckte henne mitt i natten. Med värken i nacke, rygg och leder. Men framförallt allt att den annars så glada frisören och trebarnsmamman helt plötsligt förvandlades till en trött, ledsen version av sitt forna jag.

– Jag kände inte längre igen mig själv. Jag kände mig väldigt låg, jag som alltid varit så positiv annars. Plötsligt kändes allt nattsvart, egentligen utan någon

anledning. Jag kände mig aldrig hungrig heller och gick omkring med röda ögon och en massa symtom som jag alltid försökte hitta enkla förklaringar till.

Men låt oss ta det från början. För tolv år sedan blev Nadja utbränd. Läkarna erbjöd henne antidepressiva, men hon lyckades ta sig upp på benen själv. Efter det började det dyka upp det ena konstiga symtomet efter det andra. Ett av de första var en knöl i armhålan och att bröstet läckte.

– Man trodde att det var slutskedet av bröstcancer. När jag fick höra det blev jag helt förstörd. Jag minns att jag satt i bilen och grät och jag började till och med att planera min egen begravning.

Men det var inte bröstcancer. Inte heller hjärtat eller lungorna som undersöktes då fler symtom, som oregelbundna hjärtslag, dök upp. Nadja uppsökte flertalet läkare för att försöka få hjälp och snart började läkarna tro att problemen satt i hennes huvud. Stress, utbrändhet och depression sa de – vore det inte bäst med antidepressiva och sjukskrivning?

– Jag hade så ont i nacken, jag var ofta yr och kände som om hela världen snurrade och jag kände mig hängig. När jag gick till vårdcentralen kunde de se att värdena för TSH hade ökat jättemycket, vilket handlar om sköldkörteln. Samtidigt höll sig värdena inom referensramen, så de sa att mina symtom berodde på stress. "Men jag är inte stressad", sa jag, men de fortsatte att svara "jo, det är du".

Nadja blev utredd av en stressklinik som bekräftade att det inte handlade om stress i hennes fall, men det enda läkare kunde erbjuda var antidepressiva.

– Jag ville veta varför jag mådde så dåligt, gå till roten av problemet istället för att behandla bara symtom. Jag mådde så dåligt och hade en ständig ångest i bröstet, men som tur är har jag stöttande barn och man. Men det gjorde mig också sorgsen att jag hade en sån fin familj och ändå var ledesen.

Hon fick kämpa för att få någon läkare att se att det inte alls var i psyket problemen satt. Och mycket riktigt – snart visade det sig att hon inte alls var deprimerad. Hennes sköldkörtel hade ställt till det. Så många problem och symtom på grund av en del av kroppen som många knappt vet vad den egentligen gör.

– Man känner sig otroligt liten och kränkt när ingen lyssnar eller respekterar en. Jag läste på en massa och förstod till slut att jag hade för lite T₃-hormon, en brist som gör att serotonin-halten i kroppen sjunker, vilket kan göra att man känner sig deprimerad. Så jag tog med en stor hög med information från nätet och

böcker som jag läst för att förstå det här – men läkaren vägrade att titta på det.

Nadja har en sköldkörtelrelaterad sjukdom som kallas Hashimoto. Mycket mer information än så fick hon inte av läkaren, men medicinen Levaxin skrevs ut. Det ska ge kroppen en del av det sköldkörtelhormon som en frisk sköldkörtel producerar själv.

– Problemet är att min kropp har svårt att ta hand om det inte hjälper för alla. Till slut gick jag till en privatläkare och fick en ny medicin: Liothyronin.

– På en vecka försvann värken, jag blev klar i huvudet och ångesten var borta. Nu kännes det som att "här är jag igen".

Idag mår Nadja bättre. Oron för möjliga följsjukdomar finns fortfarande kvar, men med hjälp av medicinen, familj och olika grupper på internet för personer med samma problem klarar hon bättre av vardag och arbete.

– Det var inte fel på mitt huvud. Det kan vara svårt för läkarna att upptäcka den typ av problem jag har. Istället är det väldigt vanligt att antidepressiv medicin sätts in när man egentligen har symtom som har med sköldkörteln att göra. Jag



DET
HÄNDE
MIG
Special!

tycker att man borde vara mer försiktig med antidepressiva – jag hoppas att man vill behandla orsaken, inte bara symtomen.

Efter en lång resa genom den sjukdom och de problem som hennes sköldkörtel skapat försöker Nadja nu hjälpa andra i samma situation genom bland annat en blogg, Sköldkörtelföreningen och samtal i stödgrupper.

– Jag har lärt mig otroligt mycket och är glad att jag ändå fått rätt behandling i tid. Alla borde få tillgång till rätt medicin. Jag hoppas att jag ska kunna hjälpa människor till att må bättre genom att stötta och försöka bidra till rätt mediciner. ●

Hashimoto kan ge depressioner

- Hashimoto skapar en kronisk inflammation i sköldkörteln, då antikroppar bildas mot den. Med tiden förstörs sköldkörteln, och följden blir underfunktion, vilket kallas hypothyreos.
- Motsatsen, överproduktion, kallas hypertyreos och även där kan en rad symtom skada kroppen. Båda är ofta ärftliga.
- Tidiga symtom är trötthet, depressivitet, glömska, koncentrationssvårigheter. Efter hand börjar symptom som viktuppgång, håravfall, ledvärk, sänkt puls, nedsatt andningsfrekvens och muskelsvaghet att framträda.
- Ett tips är att kolla sin morgontemperatur, som bör vara mellan 36,8 och 37,3.

Ständigt låg kroppstemperatur och låg puls (tex runt 50, om man inte är mycketvältränad) kan tyda på underfunktion i sköldkörteln.

Drabbad? Här finns stöd

- Sköldkörtelföreningen, Hypothyreosföreningen och flera andra sköldkörtelforum finns på facebook och har också egna hemsidor. En bra start är skoldkortelforeningen.se.
- Det finns även forum och facebookgrupper för familjemedlemmar som kan få stöd, till exempel Sköldkörtelforumet.

VILL DU OCKSÅ BERÄTTA DIN HISTORIA I AMELIA?

MEJLA TILL: red@amelia.se DÖP MEJLET TILL "DET HÄNDE MIG"

VIKTORIA SUNDIN. Sektion: GENERAL.

Sida: 45-49.

Del: 1.

© AmeliaPublicerat: 2014-11-13.