Angst og depresjon – mitt liv

Jeg har angst. Det er ikke noen hemmelighet akkurat, mange vet det. Det er ikke noe jeg utbasunerer sånn i tide og utide, men av og til kan det være greit å minne folk på det.

At jeg ikke er en ekstrovert, ikke er en gladgutt, ikke trives spesielt godt blant folk over lang tid. Dette er ting jeg tar for gitt at folk vet, fordi det er det jeg skriver om, det er slik jeg oppfører meg, det er det jeg forteller, og det er det jeg viser. Erfaringer har derimot vist meg at dette ikke nødvendigvis er så innlysende som jeg trodde. Så la meg fortelle litt …

«Habst du angst, Sjur?»

«Ja, ich habe angst.»

Dette er noe jeg sier til meg selv titt og ofte under angstepisoder, for å minne meg selv på hva det er, og at det ikke er noe ekstraordinært eller nytt og farlig.

**Begynnelsen**

Angsten har ikke vært med meg hele livet. Den – og depresjonen – kom etter mange år med mobbing fra nittitallet og langt ut på 2000-tallet. Det begynte gradvis, kanskje så tidlig som mot slutten av barneskolen, men i alle fall på ungdomsskolen, og jeg har satt niende klasse som et startpunkt jeg husker.

Karakterene droppet, skolen var et herk. Jeg følte ikke at jeg hadde så mange ekte venner, og jeg havnet i bråk for første gang. Vel, sånn utover mobbinga og det. Men jeg utagerte. Jeg tok igjen. Jeg fikk ut litt av alt som lå gjemt inne i meg og ulmet.

Det bedret seg litt i tiende, i alle fall karakterene. Jeg trodde jeg begynte å få overtaket, men samtidig begynte andre ting å manifestere seg. Som Kleine Levins syndrom, men det er en annen historie.

**Gymnaset**

Jeg startet på gymnaset, GK Allmennfag, som det het den gang. Jeg følte ikke at jeg passet inn i klassen, jeg hadde ikke mye til felles med de andre elevene, og var ikke spesielt fornøyd med lærerne mine heller. Jeg følte meg isolert og hakket på. Om det faktisk var slik, vet jeg ikke, men det var slik jeg opplevde det. Ingen av vennene mine gikk på pHollo. De gikk stort sett på Løkken, og jeg vurderte flere ganger å droppe ut. Jeg vet ikke hva som fikk meg videre. Kanskje var det tanken på at jeg ikke skulle gå VK1 allmennfag, men IKT-driftsfag. Det jeg virkelig drømte om, men som det skulle vise seg heller ikke ble som jeg trodde.

På IKT starta det bra, men etter hvert som jeg merka at fagene ikke var så enkle som jeg trodde, begynte det å gå nedover igjen. Jeg trivdes i klassen og hadde lærere jeg likte, så det var det ikke noe å si på. Det var mer det jeg var der for å lære som jeg slet med. Tanker som lenge hadde ulmet dukket opp igjen, og da jeg etter endt VK1 ble blåruss og var ganske så alene om det på en skole fylt med røde og sorte, kom de enda klarere frem.

Mens jeg gikk på IKT, hospiterte jeg hos en lokal bedrift, og selv om det stort sett gikk greit, var spennende og lærerikt, følte jeg at jeg ble litt vel utslitt av å være blant folk. Som liten var jeg ganske sosial og snakkesalig, men det var før jeg begynte på skolen, og lærte at visse mennesker tydeligvis har et problem med folk som skarrer på r-ene. Eller har et navn som rimer på «sur».

Etter IKT, søkte jeg på lærlingplass. På mange steder rundt om i landet, jeg tror jeg sendte ut over femti, uten at det hjalp. Enten avslag, eller ikke svar i det hele tatt. Etter sommerferien gikk jeg på Aetat og fikk dagpenger, mens jeg begynte som praktikant i bedrifta hvor jeg hadde hospitert. Det var plutselig et slit. Jeg tilbrakte mye tid rundt omkring på lager og på do, hvor jeg gjemte meg bort. Litt for å sove, for jeg var alltid så merkelig sliten og trett, men mest fordi jeg måtte komme meg unna folk. Jeg kunne vandre rundt i bygget og finne meg tomme kontor eller boder, tilfluktsrom, kjellere, og alskens. Somle litt ekstra på veien fra kontoret og til en jobb, eller fra en jobb og tilbake til kontoret. Gjøre det jeg kunne for ikke å møte på mennesker.

Det gikk som det måtte gå, selvfølgelig, og da jeg sluttet etter noen måneder, føltes det veldig befriende. Samtidig fikk jeg vite at jeg kunne begynne på VK2 IKT-driftsfag på Adolf Øien i Trondhjem. En nyopprettet klasse, hvor vi var seks elever. Uten at det førte til noe særlig. Lærere kom og gikk og det ble lagt opp veldig mye til egenlæring, uten at vi egentlig gjorde så mye annet enn å spille eller vandre rundt i byen. Noen dager dukket ikke læreren opp i det hele tatt.

På den tiden ble jeg gående mye rundt omkring i Trondhjem istedenfor å møte opp til timene. Jeg utforsket Kalvskinnet, Øya, Buran, Lilleby, Lademoen, Rosenborg, Bakklandet, Møllenberg, og alt som var sentrumsnært, men ikke direkte var Midtby’n. Regn eller sol, vinter eller vår. Jeg tråkka rundt, med og uten fotoapparat, men alltid med skriveblokk og penn i nærheten. Mangt et dikt og andre skriverier kom til meg på mine vandringer. Jeg følte meg friere, litt mer glad, eller i alle fall mindre deprimert, men fortsatt veldig ensom, og jeg savnet noe – jeg vet fortsatt ikke hva, for jeg har ikke funnet det.

**Et opphold**

Slutten av VK2 ble preget av at farfaren min ble alvorlig syk, og siden alle tankene mine gikk til Stavanger, fokuserte jeg heller ikke på særlig mye på den forestående fagprøven. Jeg strøk og fikk ikke fagbrev. Jeg husker jeg gråt i bilen på vei hjem, men om det var fordi jeg hadde strøket, eller på grunn av farfar, vet jeg ikke. Like etterpå flyttet jeg hjem til Stavanger, for å være med farmor mens farfar var syk.

Jeg fortsatte vandringene mine, men merket at jeg var langt mer usikker og fremmed i min kjære hjemby, enn jeg noensinne har vært i Trøndelag. Farfars sykdom, og etter hvert død, gjorde at jeg sank ganske dypt ned. 2006 er fortsatt et av de verste årene i livet mitt.

Angst og depresjon preget hverdagen og jeg er ikke sikker på om jeg var der for farmor, eller hun var der for meg. Jeg begynte å jobbe i et lokalt offshore-firma etter at sjefen der og farmor snakket sammen i begravelsen. Det var en enkel jobb, og jeg kunne gjøre den fra sofaen i kjellerstua hos farmor. Jeg vandret rundt i sentrum, møtte venner fra internett, ble intervjuet av en medier og kommunikasjon-klasse, og brukte alt jeg tjente på filmer, bøker, og tegneserier. Men jeg ble ikke mer lykkelig. Jeg var fortsatt veldig alene, særlig med det som rørte seg i hodet mitt.

**Tilbake til Orkanger**

I april 2006 flyttet jeg tilbake til Orkanger. Den første festen jeg dro på, ble et helvete. Sosialangsten slo ut for fullt, og jeg satt med noen perifere bekjente stort sett hele kvelden. Jeg hadde ikke opplevd slikt på fest før, det kom helt bardus. Det hjalp heller ikke at jeg møtte mange tidligere mobbere jeg hadde glemt, men som tydeligvis ikke hadde glemt meg, og nidordene stakk fortsatt. Dypt.

Høsten kom jeg inn på VK2 Allmennfaglig påbygning, og jeg begynte i en klasse hvor jeg allerede kjente mange, samt at jeg tvang meg selv til å være sosial og bli kjent med de nye klassekameratene mine. Det begynte bra, men kunne ikke vare. Selvfølgelig kunne det ikke det. Karakterene som først virket lovende, gikk radig nedover igjen. Selv i favorittfaget mitt, norsk, gikk det dårlig. Jeg leverte aldri særemnet. Jeg ble ikke ferdig med det. Det er en av de største skuffelsene mine, og jeg tror jeg skuffet læreren min, også. Unnskyld, Hans Petter. En dag skal jeg bli ferdig med det og levere det til deg, slik at også du kan lære å bli kjent med en av Stavangers store forfattere, Andreas Jacobsen, populært kalt Ajax.

Jeg vet ikke hvorfor jeg aldri ble ferdig med det. Angst og depresjoner, ja vel, men norsk var (og er fortsatt) favorittfaget mitt. Jeg er flink i norsk, til tross for hva karakterene på vitnemålet mitt tilsier. Det hjalp vel heller ikke at jeg droppet en nasjonal skrivedag under påskudd av at jeg skulle hjelpe farmor (jeg skulle jo det, men jeg skulle også på landstreffet for russ 07 i Kongeparken). Det ble avslørt og jeg fikk høre det når jeg kom tilbake, men det er en annen sak.

Det var ikke bare i norsk det gikk nedenom og hjem. Jeg var ofte på kant med engelsklæreren min, jeg følte ikke at hun var særlig flink, og jeg brukte enhver anledning til å rette på henne (ikke et sjakktrekk, sånn i ettertid). Da jeg fikk kyssesyken og ble hardt rammet og var borte fra skolen i fem uker, trodde hun ikke på meg, legeforeldrene mine, eller legeerklæringen, og holdt på å stryke meg. Hva hun trodde, vet jeg ikke, men man skulle tro hun var glad til for å få fem uker fri fra å bli rettet på. Men jeg hadde nok litt rett, også, for da skoleåret var ferdig, kom flere elever bort til meg og sa at de hadde lært mer engelsk av at jeg retta på læreren, enn av henne.

Jeg kom mye for sent (noe jeg alltid har gjort, til hva enn det skal være, til og med min egen fødsel), både til skolen og til timene. Jeg slet veldig med å være til stede, og hvis noen sa noe som jeg oppfattet som sårende, kunne jeg ta med meg tingene mine og forlate timen, helt ut av det blå. Biblioteket ble min redning. Der var det jo aldri noen uansett, og jeg kunne sette meg blant de innerste reolene med en bok og bare være alene. Jeg oppsøkte også lager, boder, og tomme klasserom. Alt for å være alene. Medelevene mine sluttet etter hvert å spørre. Jeg vet ikke om det er bra eller dårlig, men jeg sa uansett aldri sannheten om hvorfor jeg gjorde som jeg gjorde.

**Steinkjeeeeer**

Etter mange trøblete gymnasår (jeg begynte i 2002, og ble ferdig i 2007), begynte jeg på Høgskolen i Nord-Trøndelag, avdeling Steinkjer. Multimedieteknologi og nesten bare ukjente fjes. Samtidig var det ingen som kjente meg, kjente bakgrunnen min. Det var noe jeg hadde ønsket meg i mange år. En ny start. Blanke ark. Hele sulamitten.

Det gikk opp og ned, og var stort sett en glede, men også der opplevde jeg problemer.

Jeg kunne isolere meg helt. Spesielt den første vinteren var hard, med hallusinasjoner, kraftige angstanfall, og depresjon. Jeg tror ikke jeg var på skolen en eneste dag i mars 2008. Gikk så vidt utenfor døra. Levde på tomatbønner og alkohol. Svarte ikke når det ringte på døra. Tok ikke telefonen. Var ikke direkte tilstedeværende på IRC eller MSN. Reiste ikke hjem. Jeg bare satt på hybelen. Langt nede i et hull jeg slet med å komme meg opp og ut av.

Og slik gikk dagene, og årene. Jeg hadde gode perioder, og dårlige perioder. Akkurat som nå. Men jeg kom ut av skallet i løpet av tiden på Steinkjer. Jeg var veldig mye sosial, og jeg tror det var det som gjorde at jeg fikk de dårlige periodene. Jeg er veldig introvert, og etter å ha tilbrakt mye tid sammen med andre, må jeg lade batteriene. Dette er noe jeg ikke tenkte så mye over i studietiden. Kanskje fordi jeg stort sett helte øl, vin, og sprit i kroppen, om jeg ikke var på skolen.

**Kollektivliv**

Da jeg flytta sammen med bestekompisen min i et kollektiv da jeg begynte på andreåret, var det både fint og jævlig. Fint fordi jeg fikk en trygghet jeg hadde savnet i den personen utenfor familien som kjenner meg best, og har kjent meg lengst. Jeg følte også at jeg kom overens med de jeg bodde med, men de sosiale problemene ble sterkere og jeg tilbrakte store perioder på rommet mitt. Jeg spiste ikke, gikk ikke på do, eller ut, så lenge det var folk i fellesarealet. Jeg var på do når de andre sov. Jeg vasket klær og spiste om nettene eller når de var på skolen. Kort sagt, jeg la opp en døgnrytme som gjorde at jeg slapp å forholde meg til andre enn kompisen min.

Året etter der igjen flytta vi for oss selv. Det ble klart enklere å forholde seg til folk når vi hadde hver vår etasje, og stort sett holdt på med våre egne ting på hvert vårt rom. Men samtidig var han en person jeg kunne snakke med om hva det skulle være. Jeg kunne være sosial på egne premisser. Langt færre hallusinasjoner og mindre isolering, alt i alt et godt år. Jeg var mye på skolen, og følte jeg gjorde det godt i de fleste fagene (selv om kanskje ikke standpunktkarakterene mine reflekterer det). Vi laget til og med en kortfilm ute på Munkholmen og på Ranheim. Jeg er stolt av den filmen og viser den gladelig frem til alle som vil se.

**Stryk**

Men noe bachelor ble det ikke på meg i løpet av tredjeåret. Jeg klarte ikke presset. Jeg misset også en eksamen grunnet nervesammenbrudd. Vi fikk vite hva pensum var to dager før eksamen. 1500 sider å lese. Det sier seg selv at det ikke gikk. Særlig ikke siden bøker var mangelvare i faget.

I samtaler med rådgiver på skolen, fastlegen min, og psykologen jeg gikk til på den tiden, kom vi frem til at det beste ville være om jeg brukte et ekstra år. Da kunne jeg gjøre meg ferdig med fagene hvor det hadde gått ræva, ta opp igjen eksamener jeg hadde strøket, og konsentrere meg fullt og helt om bacheloroppgaven. 2010 / 2011 ble et interessant skoleår, på flere måter. Innimellom all festinga, klarte jeg å fullføre fag og eksamener som tidligere hadde gått dritt, og jeg skrev ferdig en bacheloroppgave, samtidig som vi hadde veggedyr (noe ingen trodde på, selv ikke dermatologen jeg gikk til med bittene jeg hadde over hele kroppen).

Jeg startet dagen med kraftige kortisonpiller og smertestillende, og endte de med mer kortison og nå og da en sovepille, samt flere smertestillende. Jeg klødde og klødde, og fant ikke ut av det. Fysisk sett var det et helvete, og det ble ikke særlig bedre psykisk heller. At jeg kom meg gjennom alt står fortsatt som et lite under. Ting ble heller ikke bedre av at resten av familien min på det tidspunktet bodde i California, da min far tok en master i folkehelse ved Berkeley.

**Snørr og tårer**

Jeg husker jeg gråt mye. Først da pappa reiste, så da søstrene mine reiste, og til slutt da mamma reiste. Angsten slo kraftig ut alle gangene. Panikkangst. Jeg følte meg så utrolig alene. Generell angst. Sosial angst. Depresjoner. Apati. Alt kom. Det vasket over meg, og jeg selvmedisinerte med litt av hvert, uten at jeg skal si at det hjalp så mye.

Jeg fikk også ekstern hjelp i disse årene. Jeg gikk til flere psykologer i løpet av årene på Steinkjer. Det hadde jeg gjort tidligere også, mens jeg gikk på gymnaset, men kognitiv terapi hadde i alle fall ingen effekt på meg og mine problem.

**Subjektivt**

For er det én ting man kan si om angst, så er det at det er veldig subjektivt.

I Morgenbladet 22. desember 2017, sto kommentaren «Strekk ut en hånd til noen som trenger det denne julen», av Maren Fuchsia Celius-Blix. En godt skrevet kronikk, og for første gang på lenge fant jeg noen andre som hadde vært gjennom en variant av livet mitt. Jeg kjente meg delvis igjen.

En av tingene med angst, er at man gjerne tror at man er alene, og det er veldig lett å overbevise seg selv om at det er slik det er. De senere år har flere kjente mennesker stått frem og snakket om problemene sine. Både i kjølvannet av Onkl Ps «Styggen på ryggen», og Christine Danckes podcast om angst. Det er flott å lese, flott å høre. Men samtidig skaper det forståsegpåere og bedrevitere som kommer ut av treverket etter å ha hørt litt på det, og mener de forstår nøyaktig hvordan du har det.

**Slit**

Mange ganger mens jeg har prøvd å fortelle om angsten min, har folk begynt å sitere fra «Styggen på ryggen» og tro at det er sånn og sånn. Men det er det ikke nødvendigvis. Litt av det kan man jo kjenne seg igjen i. Noe av det verste jeg fikk høre var at jeg sikkert ikke hadde angst, fordi det jeg beskrev var noe annet enn hva Pål rappet om.

Det er også ganske ille å høre fra venner som ikke forstår hvorfor jeg ikke dukket opp på festen eller til avtalen, etter at jeg har forklart hvordan det var for meg. Hvordan stoda er. Med teskje. I en halvtime, time. Som sier de forstår, for så å disse meg for det i ettertid. Noen av disse er kuttet ut, men det er ikke alle man kan eller vil kutte ut, heller …

Og så har vi de som når du forteller om at du sliter, skal prøve å toppe det, enten med egne historier, eller fortelle om at andre har det mye verre, så opp med haka, smil til verden, ha deg ut i Guds frie natur og så videre. Jeg er ikke en voldelig person, men da får jeg lyst til å slå. Få dem i bakken. Hoppe på dem, som Sjanten hopper på Billy etter å ha banket ham opp. Skrike ut: «Nei! Det er ikke sånn. Hold kjeft! Du forstår ingenting». Bryte sammen og gråte. I stedet svelger man det i seg, lagrer det til senere, til demningen brister og en eller annen vilkårlig person får en flodbølge av følelser over seg. Man føler seg ikke spesielt mye bedre etterpå heller, særlig ikke hvis det har gått utover en uskyldig person.

Men noe annet som er ille, er når du selv sliter, og er nede i det mørke hullet med de åleglatte veggene. Når du prøver å komme deg opp, men bare sklir lenger ned, blir panisk OG apatisk, før du etter hvert resignerer. Og så blir kontaktet av gode venner som forteller at de sliter. De er suicidale. De åpner seg. Og du kan ikke hjelpe dem. For akkurat der og da har du nok med deg selv. Det er vondt å høre hvordan de har det, og du vil så gjerne hjelpe. Si noen støttende ord. Men samtidig klarer du ikke, for du må bruke alle ressursene dine på å holde hodet over vannet og slite deg ut på å komme deg ut av hullet. Passe på hvor du trår, slik at du ikke raser lenger ned. Unnskyld. Jeg skulle så gjerne vært der mer for deg. Du er oppe nå, heldigvis, og jeg håper du ikke sliter med selvmordstanker lenger. Vit at jeg er der for deg, selv om det kanskje ikke virker sånn, fordi jeg selv sliter med mitt.

**Egoist**

Og når man har det slik og ikke kan hjelpe, så føler man seg utrolig mye verre. Man føler seg som en egoistisk, liten lort. En som ikke fortjener andres vennskap. Og det gjør ting bare verre og verre.

Og så kommer angsten tilbake. Og med den kommer gjerne paranoiaen. Har jeg egentlig venner? Er det egentlige noen som respekterer meg? Later alle bare som?

Spørsmål jeg har stilt meg selv utrolig mange ganger, i jakten på bekreftelse. Enten positiv eller negativ. En bekreftelse jeg aldri har fått, og som gjør at jeg fortsatt er usikker. Mange venner har blitt utsatt for det. Selv om det er mange år siden, nå. De husker det kanskje ikke lenger, men jeg gjør. Og jeg gremmer meg. For jeg vet jeg har venner, og at jeg betyr mye for dem, akkurat som de betyr mye for meg. Selv om vi kanskje ikke ser hverandre hele tiden, eller har daglig kontakt, så er vi der likevel, for hverandre.

Jeg har kraftig telefonskrekk, men visse ting slår den ikke ut på. Som det å ringe en venn. Om man sliter, eller bare føler for å snakke.

Angsten har vært der i mange år nå, og jeg tror ikke den gir seg med det første. Jeg kan alltids oppsøke ekstern hjelp igjen, men samtidig føler jeg det som et nederlag. Jeg vil klare dette på egen hand, selv om jeg ikke helt vet hvordan jeg skal få det til.

**Selvmedisinering**

Av og til ligger jeg sammenkrøket som en ball i senga, under vatteppet. Det er mørkt i rommet og Pink Floyd og kent synger i bakgrunnen. Jeg rister, ukontrollert. Angsten har taket, den vil ta meg med ned i dypet.

Jeg selvmedisinerer mye. Min medisin er musikk, og bøker. Jeg rømmer inn i andre verdener. Det være seg om jeg leser Pratchetts Discworld og Salvatores beskrivelser av Drizzt Do’Urdens eskapader, eller om jeg fordyper meg i Allendes skriverier fra Sør-Amerika. Eller om jeg prøver å drukne tankene mine i Lier Horst, Indriðason, Brekke, eller om jeg rømmer tilbake til barndommen og Tiriltoppen, Bessby, og Vetleby.

Jeg legger kabal i flerfoldige timer om dagen, pløyer gjennom Hjemmets hobby-kryss, eller drar på nye eventyr i Azeroth eller andre spill. Jeg rømmer fra hverdagens kjas og mas, og ser meg ikke tilbake, ikke om jeg ikke må.

Jeg logger av, finner katten, koser med henne, klør henne på ryggen og bak halsbandet, og leker med henne. Eller jeg setter meg ned og går gjennom bildene mine. Jeg har et stort arkiv, både digitalt og analogt. Jeg har tatt bilder i mange år, nå, og føler meg ikke så altfor dårlig med et kamera i handa. Jeg går ut i skogen, i nabolaget, eller rundt om ellers, alltid klar til å se ting andre ikke ser. Fotografere det, kanskje med akkurat det jeg ser fremhevet, og prøve å se om andre ser det samme. Motiv og komposisjon er viktig. Like så farver, eller mangelen på dem.

Jeg bruker også mye tid på mat. Både det å lage meg noe godt, og å spise gode ting. Det har ikke nødvendigvis alltid gjort godt for kroppen min, men det er ikke så farlig. Så lenge jeg trives og har det bra med meg selv psykisk, gir jeg beng i hvordan jeg ser ut. Og så langt har maten smakt godt …

Men selv med alle disse distraksjonene fra livet og hverdagen, selv om jeg hører på musikk til enhver tid. På plate, kassett, CD, og MP3 / FLAC-filer opp og i mente. Så fungerer jeg ikke. Ikke i nærheten av optimalt. Jeg vil ikke ta medisiner. Jeg har ikke trua på de. Og jeg er redd for dem. Redd for å bli avhengig. Redd for bivirkninger. Redd for at jeg ikke lenger skal være meg selv. Redd for å bli en annen. Jeg har prøvd det. Å være noen andre enn meg selv. Det fungerte dårlig.

**Testament**

Jeg har filosofert mye over det. Hvem jeg er. Jeg er tross alt ganske mye alene. Med tankene mine. Da begynner man å reflektere over livet. Ting som er gjort, og tanker som er tenkt. Jeg har skrevet testament, mange ganger. Flerfoldige versjoner. Både digitalt og analogt. Just in case. For noe kan jo skje. Uansett hvor usannsynlig det er, så er det en liten mulighet.

Når jeg setter meg på scooteren eller i bilen, kan jeg bli t-bonet, eller kjøre utfor veien, eller krasje i noe(n). Jeg kan ta liv, eller skade noen for livet. Jeg har det alltid med meg. Det gjør meg nok til en særdeles forsiktig sjåfør, som unngår høye hastigheter, tunneler, og motorveier. Og mørkekjøring om vinteren på steder uten gatelys. Blir jeg utsatt for noe slikt, begynner adrenalinet å pumpe og angsten spretter frem på 1-2-3 og bare «HEI HER ER JEG HAR DU SAVNA MEG FUCKFACE», og jeg må gjøre alt jeg kan for å kontrollere meg selv slik at jeg ikke kjører av veien eller krasjer. Det har skjedd flere ganger etter at jeg tok lappen for bil og begynte å kjøre overalt. Det være seg på tur utover mot Geitastrand eller til Trondhjem.

Når jeg er ute og går, er det enda mer usannsynlig at noe skal skje, men samtidig … Hver gang jeg går ut ytterdøra kommer de merkeligste tanker. «Er i dag dagen hvor jeg får et flygel i hodet?», «Vil det flyet som passerer over meg akkurat nå miste motoren sin slik at den treffer meg?», «Blir jeg angrepet av en mannevond elg på vei bort til postkassen?»

Jeg har hatt mange mareritt om sistnevnte. At elg, gaupe, jerv, rev, katter, hunder, og bjørner skal komme og angripe meg mens jeg er ute og går i gata utenfor huset. På vei til eller fra naboen eller postkassa. Eller mens jeg er ute i skogen. Det har aldri skjedd. Og jeg tror ikke at det noensinne vil skje, men sjansen er der. Akkurat som at jeg faktisk møtte den grønnkledde og så en drage da jeg var 6 år gammel, var noe som skjedde. Man kan aldri vite. Ingenting er 100 % sikkert. Selv ikke vitenskapen, som jeg setter min lit til.

Og siden man aldri vet noe helt sikkert, lønner det seg å være forberedt. Kanskje er i dag dagen hvor jeg vil bli overkjørt av en dampveivals. Kanskje ikke. Jeg har uansett skrevet ned testamentet mitt.

**Frosset øyeblikk**

Av og til tenker jeg at det kunne ha vært greit å være foruten disse tankene, men samtidig. Da hadde jeg kanskje vært mindre skjerpet. Mindre observant. Og det ville ikke ha vært meg. Jeg får med meg ting. Jeg sier det kanskje ikke til noen, men jeg vet det. Jeg lagrer det i minnet mitt. Sammen med så mye annet. Nå og da dukker det jeg har sett opp igjen i tankene mine. Jeg ser det klart for meg. Husker hva jeg tenkte og følte. Hvordan været var, hva det luktet, eventuell frykt. Alt er klart for meg. Og av og til skremmer det meg. Virkelig.

Det er mye jeg skulle ha vært foruten, selv om det (eller kanskje på tross av at det) har formet meg som den personen jeg er i dag. Mye av det har gitt meg panikkangst. Jeg har svimt av, blitt dårlig av tanken. Det er jo ikke helt bra, men hva er alternativet?

Noe har også gitt utslag i skriveriene mine opp gjennom åra. På nettsider, blogger, i Øyeblikk i avisa, eller i diktene mine.

**Tanker om død**

Jeg har hatt dødstanker mange ganger. Jeg har ønsket å ta mitt eget liv. Det er skremmende tanker, og rart å skrive, i alle fall nå som jeg ikke lenger ønsker å dø før fylte 20. Av og til har jeg lurt på om det kanskje hadde vært best om jeg tok noen andres liv, for så å ta mitt eget like etterpå. Det har stort sett blitt med tanken. Jeg har ikke drept noen, ei heller meg selv. Men jeg har sittet der med redskapen og kunnskapen. Vært sint, redd, plaget, men heldigvis ikke klar, når alt kom til alt. Jeg har mine arr, som så mange andre, men de synes ikke. De er bare på innsiden.

Jeg tenker mye på det. Enda. Om hva jeg har tenkt før. Jeg dveler ved fortiden. Det er mye anger, sinne, og nag. I all hovedsak mot meg selv. Skjønt, også mot de og det som har gjort at jeg har det slik.

**Et følge for livet**

Jeg vet ikke om jeg noensinne blir «frisk». Angsten vil nok alltid være der med meg. Jeg plages ikke så mye. Om jeg da ikke skal gjøre noe. Den kommer når man minst venter det. For min del om jeg skal reise. Om det så bare er en busstur til Trondhjem for å besøke den ene søsteren min. Panikkangsten rir meg. Hardt. Så slår sosialangsten inn. For å besøke søsteren min. Eller få besøk av venner. Det må planlegges. Spontane besøk er ikke lenger noe for meg. Da vet jeg ikke helt hva jeg skal gjøre. Jeg kan jo ikke akkurat si nei, heller, det er uhøflig, og jeg vil ikke fremstå som uhøflig. Men samtidig skulle jeg av og til ønske at jeg kunne si nei. Være brå og tverr. Selv om også det gjør vondt. For selv introverte grinebitere med sosial angst trenger venner.

Har vi besøk av slekt og venner, er jeg ikke typen som sitter lenge ved bordet etter middag og prater om alt og ingenting. Jeg er den som takker for maten, tar med asjett og bestikk ut på kjøkkenet, og så trekker meg tilbake til rommet mitt. Er det dessert, kommer jeg opp til den, for så å returnere ned igjen. Det er kanskje uhøflig, men jeg klarer ikke la være. For mange mennesker (selv om jeg kjenner dem godt), for mye snakking, for mye mas og bråk. Jeg blir rett og slett sliten av det. Er vi på restaurant, er jeg den som tar hyppige pauser ute, for jeg blir så sliten av alle folka som snakker rundt meg. Jeg klarer ikke konsentrere meg i det hele tatt.

Men det er ikke alltid at det slår ut på den måten. Jeg har ikke noe problem med å være på festival eller konsert. Der har jeg tross alt musikken, og gjerne kald rødvin eller lunken hvitvin i en plastkopp.

**Fremtid?**

Men det får meg til å tenke. Jeg har jo lyst på en egen familie. To-tre barn og en kone. Men hvordan skal jeg klare å tilbringe så mye tid som kreves for en familie, så lenge jeg ikke klarer noen timer sammen med slekt og venner ved et middagsbord? Hvordan skal jeg i det hele tatt finne meg en kjæreste som tolererer at jeg trenger mye alenetid for å komme til hektene igjen etter å ha vært sammen med henne?

Jeg har ingen svar på disse spørsmålene, og det uroer meg mer enn jeg liker å innrømme.

*Sjur Helmersen Vaage, tirsdag 20. mars 2018*

– Jeg sliter litt, jeg gjør jo det

**Torsdag** var verdensdagen for psykisk helse. Jeg fikk egentlig ikke med meg dagen før utpå kveldinga, men jeg brukte de siste timene av verdensdagen på å reflektere over livet. Hvordan det har vært, og hva det har blitt.

**Tidligere** i år åpna jeg meg litt og skrev en lengre tekst om livet med angst og depresjon. Jeg fikk mange fine tilbakemeldinger på det, og jeg er svært takknemlig for alle som likte, delte, og skrev og snakket til meg i etterkant. Til og med telefonene jeg fikk fra ukjente mennesker som aldri presenterte seg, men som ville takke meg for å være åpen om det.

**Selv** halvmorsomme, sarkastiske øyeblikkskribenter kan være nedfor. Og kanskje er det slik. Jeg bruker opplevelsene mine og følelsene mine som et skjold. Jeg har jo blitt ganske tykkhuda og lært meg noen teknikker opp gjennom åra. Og humor er et godt skjold. Selv sarkastisk og svart. Humor er avvæpnende og kan få folk til å reagere. Og det er jo en reaksjon vi er ute etter, er det ikke? Alle sammen av oss.

**Et** ønske om å bli sett. Hørt. Lagt merke til. Bevise for verden og mørket som omfavner oss alle, i varierende grad, at «Hei! hei! Se på meg! Jeg er her! Jeg trenger at noen vet at jeg er, eller i det minste har vært, for hvis ikke … eksisterer jeg da?». Det er kanskje satt litt på spissen, og er kanskje litt filosofisk, i samme rekke som «Hvis et tre faller i skogen, og ingen er der, lager det da lyd?» eller «Hvis du lager mat eller drar på et arrangement uten å dele det på sosiale medier, har det virkelig skjedd?».

**Jeg** hadde en samtale forleden dag, en som kanskje gikk mer innpå meg enn jeg trodde. Kanskje sa jeg mer enn jeg burde ha sagt, men det er uansett for sent nå. Gjort er gjort, sagt er sagt, og ælj er ælj. For jeg følte meg lettere etter samtalen. Og jeg følte at det kanskje, bare kanskje, faktisk var på tide å gjøre noe, nå. For å hoppe tilbake til det dette skriveriet startet som. Psykisk helse.

**— Jeg** sliter litt, jeg gjør jo det. Det er tittelen på dette skriveriet, men også noe jeg forteller meg selv med ujevne mellomrom. Når jeg stopper opp, fjerner alle lagene, og kjenner etter. Jeg burde ha tatt tak, eller i alle fall snakket med noen, sånn utover innrømmelser på Jodel i de sene aftenstimer. Jeg innbiller meg selv at det fungerer fint å dele saker og ting med omverdenen anonymt, og kanskje hjelper det litt, men er det nok?

**Jeg** vet ikke. En dag, kanskje i dag, kanskje om fire år, vil jeg overstige dørstokkmila. Men enn så lenge forblir jeg på stedet hvil. Det er tross alt det tryggeste. Selv om det sannsynligvis ikke er det beste.

**…**

**Og** der kunne jeg ha endt det, men det ville ha vært litt deprimerende. Ville det ikke? Jeg innser i alle fall at jeg sliter og at jeg trenger hjelp. Det er et godt steg, føler jeg. Et godt utgangspunkt. Her jeg sitter i en varierende musikkrus mens følelsene brer seg i kroppen min. Det kunne ha vært verre. Det kunne også ha vært bedre, men alt i alt er jeg fornøyd. Eller, så fornøyd som jeg føler jeg kan være.

**Jeg** kunne ha gjort alvor av tankene som titt og ofte kverner rundt og hopper frem i tide og utide. Jeg har ikke gjort det. Men jeg er ikke sikker på om jeg aldri kommer til å gjøre det. Det fører bare til fornedrelse hvis jeg faktisk skulle ha gjort noe ut av dem.

**Jeg** har vært åpen før, og jeg tror nok jeg vil fortsette å være det.

**Da** jeg først begynte å skrive, tenkte jeg at jeg skulle få ned noen ord om viktigheten av å ta vare på sin egen psykiske helse. Om hvor mange som sliter, gamle og unge, vellykkede og ulykkelige. Alt det der. Det ble det ikke noe av. For selv om det er viktig å huske, så var det andre ord som presset seg ut av meg denne tåkefulle oktoberdagen.

**Og** kanskje blir jeg aldri ferdig med å være åpen, selv om jeg fortsatt holder mye skjult. Såpass kan jeg si. Jeg deler en del, men det er fortsatt mye usagt. Og en del vil nok også forbli nettopp det. Usagt. Jeg tar det med meg i grava.

*Sjur Helmersen Vaage, fredag 12. oktober 2018*

– Jeg må klatre over dørstokkmila og få hjelp. Uansett hvor skummelt det er

Ett år har gått siden den forrige «Verdensdagen for psykisk helse», og siden sist jeg skrev ordentlig (altså ikke via Øyeblikket) om min egen psykiske helse. Jeg var usikker på om jeg kom til å skrive noe igjen, men etter en samtale med noen som tok kontakt med meg da jeg først åpnet opp og skrev om livet med angst og depresjon, fikk jeg for meg at jeg skulle gjøre det.

Jeg har kommet litt lenger siden i fjor. Mye takket være mennesker. Både med lignende livserfaringer og problemer som meg selv, og uten. Selv einstøinger trenger folk rundt seg en gang iblant. Mer enn bare kolleger og nærmeste familie. Og venner man ikke ser så ofte, men som er der når man virkelig trenger det.

Visse mennesker er jeg veldig glad jeg har rundt meg. Jeg hadde ikke kommet dit hvor jeg er uten dem, og jeg er evig takknemlig for å ha dem i livet mitt.

Men jeg vet fortsatt at jeg sliter. Jeg vet når det blir for mye, og jeg vet hva som skjer når jeg får «overdose» mennesker. Jeg vet også at jeg burde ta tak. Finne en psykolog eller psykiater eller et eller annet å snakke med om dette. Få hjelp. Finne noe som kan hjelpe meg med akkurat angsten min. Og alt det andre.

**Dagene går i ett**

Selv med jobb går dagene i ett. Jeg står opp, prøver å finne motivasjon til å gå på jobb, går på jobb, kommer hjem fra jobb, prøver å finne noe å gjøre for å holde meg opptatt til leggetid, legger meg, bruker lang tid på å sovne, repeat.

Bare avbrutt av helger hvor jeg prøver å være alene for å lade batteriene, men alltid ender opp med at noen ber meg gjøre noe for dem, og jeg har ikke samvittighet til å si nei. Selv om jeg absolutt burde si nei oftere nettopp for å hvile.

Men visse ting kan man ikke si nei til. Uansett hvor sliten man vet man blir, både der og da, og etterpå. Sånn er livet for introverte. De av oss som lader ut blant mennesker og lader opp alene. Det er vel en «muskel» man kan trene opp, men jeg tror ikke man kan bli bedre akkurat. Man blir aldri helt ekstrovert om man er introvert, og vice versa.

**Livredd**

En sjelden gang klarer jeg ikke jobb. Selv om jeg har hatt det tilsynelatende rolig på forhand. Jeg kan våkne og ikke føle det. Og så, blir jeg sikker. Jeg klarer ikke jobb. Jeg klarer ikke mennesker. Jeg klarer ikke maset og jaget som er i redaksjonslokalene. Jeg klarer ikke mennesker med mye energi. Jeg klarer ikke mennesker som bare vil meg vel. Jeg klarer ikke noe annet enn å sitte eller ligge i mørket i flere timer, før jeg sakte, men sikkert beveger meg ut av soverommet. Og så inn på neste rom, ofte en bod hvor jeg har en stol og lite annet. All lyd avskrudd på telefonen. Ikke musikk. Ikke bøker. Ikke noe annet enn meg selv på en stol i en bod jeg har låst innenfra, i fall folk mot alle odds skulle bryte seg inn for å finne ut at jeg ikke har tatt livet av meg eller sover meg gjennom ringeklokkevoldtekt, dørjuling, og skremmende mange tapte anrop.

Man kan bli redd av mindre, og når det skjer, blir jeg livredd. Alt forverres. Jeg kommer meg verken inn eller ut. Folk mener vel, men selv om jeg forklarer det, tror jeg ikke de forstår hvordan det er.

Jeg er redd for hva som skjer om jeg skulle tøye strikken for langt. Om jeg skulle komme på jobb når jeg har det som verst. Jeg er innesluttet og klarer ikke kommunisere vel med andre, langt mindre konsentrere meg om arbeid. Jeg hadde bare sittet på en stol i min egen verden, og det kan jeg like gjerne gjøre hjemme. Avskrudd. 404, deskjournalist ikke funnet.

Det kan føre til utbrenthet-symptomer, eller verre. Det kan føre til at jeg ikke kommer meg på jobb igjen. På lenge. Eller at jeg ødelegger alt jeg har klart å bygge opp av sosialt liv og kollegiale vennskap. Jeg er redd for at det skal skje om jeg tøyer strikken for langt.

**Drikketrang**

Noen ganger finner jeg meg selv stående foran kjøleskapet og se inn på all alkoholen jeg har lagra der. Alkohol jeg sjelden drikker, fordi jeg ikke lenger har noe særlig glede av det. Jo da, det er fortsatt godt med en kald pils en varm sommerdag eller når man kommer hjem fra jobb, men i motsetning til da jeg var student, blir det ikke lenger til at jeg åpner en pils, en flaske cava, eller lager meg en drink hver gang jeg føler for det. Det blir mer sånn «Meh, orker ikke». Men det frister. Selv klokken halv åtte om morgenen, før jobb. Det har blitt enda mindre drikking etter at jeg fikk lappen, for kanskje skal jeg kjøre et sted. Nå bor jeg i gåavstand til det meste og trenger ikke tenke på bilen lenger, men likevel. Kanskje skal jeg kjøre et sted, jeg må være edru.

Jeg reiser ikke bort når jeg først har ferie, jeg blir hjemme i et håp om å få hvile, men det blir jo aldri, for det er visst fy-fy å hvile seg når man har fri. Da er det så mange andre prosjekt. Jeg eier egen bolig. Jeg brukte fra november til august på å pusse opp, og det er fortsatt så veldig, veldig mye som gjenstår … Men det er små ting, som folk flest ikke ser, og som er lett å ignorere, helt til man legger seg. Da er de der. Da kommer tankene om alt man skulle ha tatt seg tid til, og da er det veldig lett å stå opp igjen for å gjøre noe med det, noe som resulterer i lite søvn.

Jeg kan ikke komme på sist jeg hadde en god natts søvn, eller sist jeg våknet uthvilt. Uansett hvor mye eller lite jeg sover. Om jeg så legger meg elleve og står opp syv, eller hva i all verden som er normalen for A4-mennesker. Det har ingenting å si om jeg har vært i aktivitet og fått opp pulsen den dagen eller ei. Eller den uka. Jeg merker ingen forskjell på å være ute og bli sliten eller å sitte foran PC-en eller på biblioteket mitt en hel dag. Ikke når det kommer til å få sove.

**Få ut frustrasjon**

Men jeg har funnet enda en ting for selvmedisinering og terapi. I alle fall for å få ut litt frustrasjon. Etter at jeg flytta ut, har jeg begynt å bake brød. Det er billigere enn å kjøpe brød, og det er veldig effektivt (og skånsomt mot knokene og armene) å gi en deig juling (også kjent som knaing og elting, eller i mitt tilfelle, draing, vrenging, og denging) fremfor å ta med seg balltreet ut i skogen for å denge løs på gamle gran- og furutrær, eller å stange huet og/eller slå knokene i veggen.

Det samme når jeg vasker opp. Bare fylle kummen med skåldende varmt vann og kjøre hendene nedi, banne og skrike litt, før jeg flytter de over i den andre kummen med langt kjøligere vann. Det er vel noe såpe der, også, men jeg regner med de fleste av dere som eventuelt leser dette vet hvordan dere vasker opp, og hvis ikke, hva i all verden gjør dere med dere selv? Ikke alt kan gå i oppvaskmaskina!

Men selv hvor mye terapi jeg utsetter meg for i hjemmet, og selvmedisinering jeg gjør med musikk og bøker, hjelper det ikke i lengden. Jeg må ta tak. Jeg må klatre over dørstokkmila og få hjelp. Uansett hvor skummelt det er.

**Skumle greier**

Skummelt å møte en ny psykolog. Skummelt med venterom. For ikke å snakke om bussen, for jeg tror jeg må inn til byen, jeg vet ikke om jeg har helt troen på å finne hjelp i Orkdal.

Kanskje burde jeg bare samle opp det jeg har skrevet om egen psyke siden 2018 i et langt brev og sende det til samtlige psykologer i Trøndelag og se hvor jeg får napp … «Jakten på kjærligheten» møter psykisk helse, der har du et program jeg kanskje ville ha vurdert å se på. Muligens. Men jeg kunne ha deltatt.

*Sjur Helmersen Vaage, torsdag 10. oktober 2019*

Jeg er lei. Lut lei.

Ikke akkurat livet, men veldig mange av bestanddelene av livet. Jeg er lei av å spise og lei av å lage mat. Jeg orker ikke drikke noe særlig heller. Det går mest i vann, men langt under dagsbehovet for en voksen.

Jeg er lei av å spille. Ingen glede i WoW. Xbox. Switch. Super Nintendo. Lut lei av å legge kabal dagen lang. Av å løse kryssord. Jeg er lei av å se på film og serier. Veldig lei. Jeg blir uvel bare av tanken på å sette på en film eller se tyve minutter med hjernedød underholdning. Jeg er lei av å lese. Jeg klarer knapt å plukke opp ei bok og lese mer enn en femten–seksten sider før jeg slenger inn et bokmerke og klapper den igjen. Orker ikke. Ordene blir bare til en uforståelig suppe av bokstaver. Akkurat det siste skremmer meg. Voldsomt. For er det noe som definerer meg, så er det jo bøker og å lese.

Jeg er lei av at hobbyer og interesser ikke gir meg noe lenger. Ingen gleder. Ingen utløp for følelser. Ingen måter å rømme fra livet eller verden på.

Jeg er lei av at jeg ikke klarer å konsentrere meg eller fullføre noe jeg har satt som mål å gjøre.

Jeg er lei av klima og miljø. Vær og årstider. Verden. Nyheter. Media. Politikk. Politikere.

Jeg er lei av at jeg alltid går rundt og er trett. Av at jeg ikke klarer å sove ordentlig (og at en tre kvarters dupp tydeligvis ikke gjør noe som helst) om nettene. Jeg er lei av grubling og tanker som kverner rundt og som jeg ikke klarer å skru av på en ordentlig måte.

Jeg er lei av at jeg alltid fryser og aldri får varmen i meg (til tross for at mamma sier jeg utsondrer varme som en kakkelovn, jeg må finne ut hvordan jeg kan få den til å holde seg inni meg sånn at jeg ikke trenger å sitte her å hutre).

Jeg er veldig lei av jobben. Jeg er lei av Anders og Audhild. Thor og Heidi. Alle journalistene. Lei av å brekke sider. Skrive inn pressemeldinger og folksaker. Jeg finner ingen glede der. Ingen utfordringer. Nada interesse. Manglende motivasjon. Alt jeg finner er at jeg er lei. Jeg merker motviljen allerede når jeg kommer til parkeringsplassen. "Orker jeg virkelig dette? Jeg skal ikke bare snu og gå hjem igjen?"

Jeg har tidligere skrevet om min manglende motivasjon for jobben, nå har det gått noen skritt lenger. Nå er jeg rett og slett lei. Men jeg har ikke noe alternativ. Det å sitte hjemme nytter ikke. Det har jeg gjort. I 1,5 år da jeg var arbeidsledig i 2015/2016. Og jeg er ganske lei av å være hjemme, også.

Jeg er lei alt maset med meldinger som kommer inn i alle kanaler. E-post, Messenger, Snap, Insta, Twitter, Discord, forum osv., men samtidig er det min eneste kilde til kontakt med folk og å være sosial. Sånn utover å henge med henne (se siste side), da.

For jeg regner ikke det å jatte med på hva enn Thor snakker om som å være sosial. Det er bare en måte å få tida på jobb til å gå. Gjøre noe annet enn å glo i en skjerm.

Jeg er lei av å gå tur. Jeg går ikke så mye, men jeg hadde et håp om at det skulle bli annerledes når jeg kom nedpå her, bort fra skogen og det evige maset om å gå opp til Ulvåsen og ned igjen. Eller til Furuberget. Eller Rødåsen. Men her er det enten Orklaparken eller Gammelosen. Jeg er veldig lei av å gå rundt sistnevnte, og føler sjelden at jeg har energi til å gå helt til elva, følge den noen kilometer, og så gå hjem igjen.

Jeg er lei folk. Ikke alle, men de aller fleste. Jeg er lei familien min. Jeg er lei venner som aldri svarer når jeg trenger noen å snakke med, selv om de har sagt at "Joda, det er bare å sende en melding når du sliter, så tar jeg kontakt." So much for that. Selvfølgelig har de egne liv og nye venner, men likevel. Er det så mye å forvente? Etter syv år har jeg egentlig gitt opp å få noe svar. Noensinne.

Jeg er lei slekta som maser om at jeg skal være sosial med dem og at de ikke er farlige, men de forstår ikke – uansett hvor mye jeg prøver å forklare. Jeg er lei mammas mas om at jeg skal tilbringe tid med henne og sitte å prate i flere timer etter middag, eller overnatte. I alle fall når jeg bare vil hjem. Det handler ikke om at jeg vil stå på egne ben og løsrive meg fra familien. Det handler om at jeg ikke føler meg trygg hos dem lenger. Jeg har flytta vekk alt det som var tryggheten for meg, så når jeg kommer opp dit, er det egentlig bare et skall. Det trygge er nå på Orkanger, og når jeg en gang i fremtiden flytter igjen, vil det trygge flytte med meg.

Jeg er lei av å være ensom når jeg legger meg. Jeg er lei av å være ensom når jeg står opp. Jeg vet at akkurat det har ingen umiddelbar løsning. Jeg må bli kjent med et menneske. Godt kjent. Før jeg i det hele tatt tør å invitere dem til senga mi, og jeg må være sikker på at jeg liker dem godt nok til at jeg ikke får panikk når jeg våkner og noen andre ligger ved siden av meg.

Jeg er veldig lei angsten og at eksponeringsterapi skal føre til kraftige angstanfall hvor jeg sitter og skjelver og puster ujevnt i flere timer. Selv for noe så lite som en telefonsamtale. Jeg er også lei av at det er så få mennesker som jeg faktisk kan være med i en normal setting uten å få et jævla anfall etterpå.

Jeg er lei depresjonene og apatien. Lei av å sitte her og føle meg så jævlig verdiløs. At jeg ikke fungerer. Og at jeg må lyve for meg selv og kolleger og si at alt er bra sånn at jeg kommer meg på jobb uten at noen merker at noe er galt. Å sitte på jobb med en gedigen knute i maven forårsaket av å være sosial, eller være på jobb, eller gudene vet hva, går virkelig ut over humør og produksjon.

Jeg er lei av at jeg ikke har følt meg positiv siden 1991. At jeg føler meg så verdiløs og ødelagt. Av alt de jævla mobberne gav meg. Og at syv år med psykolog ikke gjorde noe annet enn å stadfeste at joda, jeg har angst og depresjon, og når det var bekrefta var det ha det på badet og kroken på døra.

Jeg er lei. Lut lei.

Men …  Oppi alt dette er det ett (vel, to) lyspunkt. Som gjør at jeg fortsetter å gå på jobb. Gjør at jeg fortsetter å leve. Gjør at jeg fortsetter å skrive, synge, og høre på musikk, som er det eneste jeg orker å holde på med for tiden. Det eneste jeg ikke har blitt lei av. Enda.

Det er tiden jeg tilbringer med fotografen i kjelleren på ST-bygget. Om det så er fem–ti minutt på parkeringsplassen eller i resepsjonen, eller et par timer på kontoret hennes.

Det er å synge med henne og høre henne synge. Det er å se på hunden hennes sove eller tasse rundt. Å hilse på ham når jeg kommer inn døra til studio.

Den ene gangen jeg gikk tur sammen med dem den uka jeg hadde tatt fri.

De to gangene hun ringte meg.

Da jeg endelig turte å ringe henne. At hun var der for meg da jeg trengte det som mest under bryllupet. Både den første kvelden, og den andre. Og frokosten på søndag.

Det at jeg alltid føler meg bedre etter å ha tilbragt tid med henne.

Det at hun forteller meg at hun ikke overser eller ignorerer meg.

Det at hun ser meg. Du gjør at jeg ikke føler meg så ensom. Eller alene. At jeg ikke er et tapt prosjekt. At jeg har venner og at noen faktisk vil tilbringe tid med meg.

Det at hun roer ned angstknutene mine. Det at hun har stilt deg selv og kontoret sitt til disposisjon når jeg sitter oppe og ikke klarer å jobbe.

Det at hun liker det jeg baker.

Det at vi kan sitte å diskutere alt og ingenting, og at alt føles like viktig. Det være seg psykisk helse, kjæledyr, mat, eller fotografering. Eller noe helt annet.

For når alt annet butter i mot på en søndag og føles trått og jævlig, kan jeg tenke at det er egentlig ikke så lenge igjen til mandag og at jeg kan møte henne igjen. Og bare roe ned. Og slik holder jeg ut. Dag for dag. Uke for uke.

Men hvor lenge kan én enkelt person holde depresjonen i sjakk? Og er det egentlig rettferdig ovenfor henne? Hun gjør allerede så mye for meg. Kan jeg egentlig fortsette å ventilere følelser og problem ovenfor henne minst én gang i uka?

Hun sier at hun ikke har noe i mot det, men hun må jo gå lei, hun også. Hun har jo sitt eget liv. Sin egen familie, unger, kjæreste, hund. Sine egne venner. Og vi møtes jo aldri på fritiden. Da får hun fri fra meg. For etter jobb, er angsten min skrudd opp til hundre.

Jeg har sosial angst, og angst for å være alene. Hurra. Sleng på en depresjon som har vedvart i minst ett år (og sikkert enda lenger, men siden dagene egentlig har gått i ett i flere år, så er det vanskelig å si sikkert) i varierende grad, så har du oppskriften på et jævlig liv. Et liv, joda, men et jævlig et.

Mange har det verre enn meg, og mange har det bedre enn meg, men å sette ting i perspektiv nytter ikke. Det er som å si til en femåring som ikke vil spise torskeleveren på asjetten foran seg at h\*n må tenke på de sultende barna i Afrika. Det nytter ikke i lengden.

Uansett, jeg er klart og tydelig deprimert, jeg mangler motivasjon, og jeg er tidvis apatisk (om jeg ikke er katatonisk etter å ha utsatt meg selv for noe som gir meg angst i et håp om å føle, kjenne, merke et eller annet. Noe. Hva enn.). Såeh … Hjelp?

*Sjur Helmersen Vaage, mandag 4. november 2019*