

Með jákvæðnina að leiðarljósi

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson



Sigurður Kristinsson er 23 ára gamall og hefur alltaf átt heima á Suðurnesjum, uppalinn í Garðinum en í seinni tíð búið í Njarðvíkum. Hann hefur ávallt verið mjög áhugasamur um íþróttir, einkum knattspyrnu sem hann stundaði frá unga aldri. Sextán ára gamall fór hann að finna fyrir undarlegum einkennum í fótunum...

„En ég afgreiddi þetta til að byrja með sem harðsperrur og hélt ég yrdi bara að vera duglegri í teygjuæfingum,“ sagði Sigurður þegar við hittumst til að spjalla í MS-húsinu einn sólar daginn í sumar. „Svo var ég að keppa í bænum, á móti Breiðabliki og fékk algjört kast, lappirnar gáfu sig og ég hrundi niður og gat ekki haldið áfram að spila. Þegar ég kom heim sagði ég foreldrum mínum hvað hafði gerst og að það hlyti að vera eitthvað mikið að hjá mér, ég fyndi það hreinlega. Svona lagað hafði aldrei komið fyrir mig áður, ég hafði einmitt alltaf verið svo hraustur og duglegur að hlaupa. Þau vissu það og fóru með mig á Barnaspítalann í Reykjavík. Það

voru teknar úr mér blóðprufur og ég fór í segulómun og einhverjar fleiri rannsóknir. Tveimur vikum seinna var hringt í foreldra mína og þeim sagt að ég væri með MS-sjúkdóminn.“

Vildi ekki hitta neinn

Og hvernig fannst þér að heyra það?

„Þetta var mesta sjokk sem ég hafði upplifað á ævinni. En ég hugsaði strax með mér að skyldi ekki gefast upp, ég skyldi halda áfram að lifa lífinu sem mest eins og ég hafði gert fram að þessu. Ég hélt áfram í fótboltanum, en það leið þó ekki langur tími uns ég fann að það gekk

ekki lengur fyrir mig. Svo ég hætti í fótbolta og fór bara að vinna.“

Var það ekki sárt fyrir þig?

„Jú, ég datt í þunglyndi sem stóð yfir í heilt ár. Ég vildi helst ekki láta neinn sjá mig á þeim tíma, var bara heima eftir vinnu og gerði ekki neitt. Ég hætti líka alveg að hugsa um mig, hvað ég borðaði og svoleiðis. Á þessum tíma fékk ég mörg köst, missti mátt, missti sjónina, andlitið á mér dofnaði upp – mér finnst ég eiginlega hafa fengið flest einkenni sem tilheyra MS. Ég var settur á lyf sem heitir Avonex, sem ég þurfti að fá með sprautu á viku fresti. Ég hafði alltaf verið hræddur við sprautur en er það ekki lengur eftir þessa reynslu. En mér leið ekki vel af lyfinu og var þá settur á Gilenyu sem er í töfluformi. Það gekk ágætlega en núna er ég kominn á lyfið Mabthera og það virðist henta mér best.“

Vil ég vera svona?

Hvernig komstu upp úr þunglyndinu?

„Já, þá var ég orðinn sautján ára og vaknaði einn morguninn og hugsaði með mér: Á ég eftir að vera svona um alla framtíð? Ég sem hafði alltaf áður verið þekktur fyrir að vera hressa og jákvæða týpan? Þessi þunglyndi gaur er ekkert ég og ég verð að gera eitthvað í málinu. Og ég fór á fætur – sem voru þá ansi máttlausir – og ég reif mig upp og byrjaði á því lagfæra mataræðið. Einbeitti mér að því að fara aftur að borða hollan mat. Síðan fór ég að æfa hreyfingarnar, byrjaði heima í stofu að reyna að ganga eftir beinni línu sem var mjög erfitt, jafnvægið var orðið svo lélegt. Ég gerði einnig mikið af teygjuæfingum. Síðan bætti ég sundinu við, það hjálpar svo mikið til með alla smærri vöðva líkamans.“

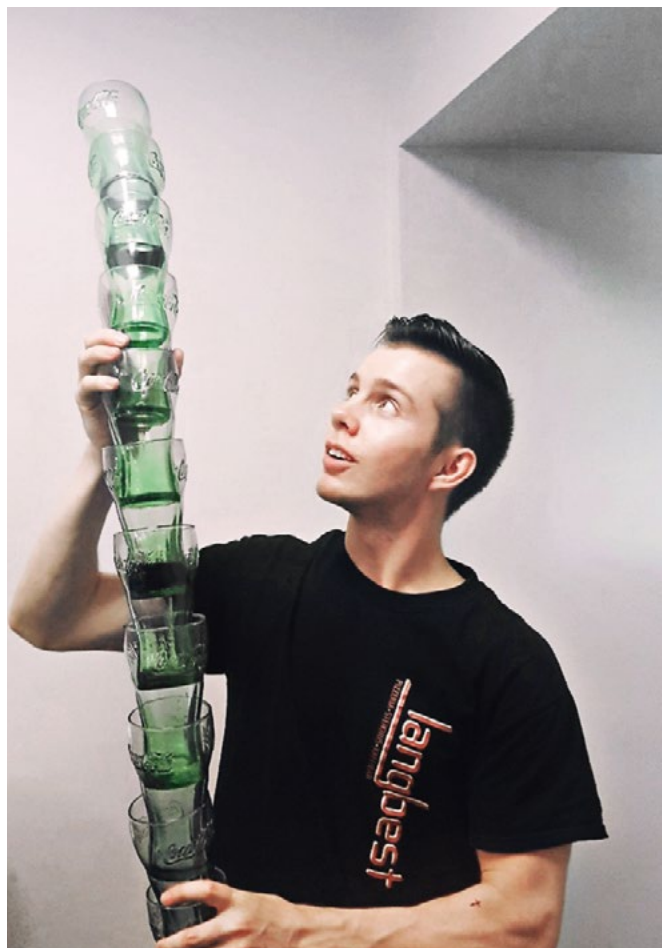
Hvað með skólanám?

„Ég var í Fjölbrautaskóla Suðurnesja en hætti í honum og fór að vinna. Ég var í fiskvinnslu, síðan í íþróttahúsinu í Sandgerði og vinn núna á veitingastaðnum Langbest á Ásbrú í Reykjanesbæ. Geng þar í öll störf sem þarf að sinna, afgreiði, þjóna til borðs, baka pizzur, grilla kjöt – það er frábært að vera þar.“

Jákvæð hugsun

Hefurðu hugsað þér eitthvað annað í framtíðinni?

„Mig langar mikið til að verða sjúkraþjálfari. Ég hef frá unga aldri verið mjög áhugasamur um allt sem viðkemur því að vera í góðu líkamlegu formi. Þegar ég vann í íþróttahúsinu í Sandgerði kynntist ég líkamspjálfun sem kallast *Insanity* og er mjög vinsæl í Bandaríkjunum. Ég lærði hana og stundaði og hélt meira að segja námskeið í henni sem gekk mjög vel. Ég hef einnig áhuga á svokallaðri LAK-þjálfun sem snýst um að aðstoða fólk við að ná betri heilsu með líkamlegum æfingum. Ég hugsa



Að störfum í Langbest.

líka stundum um að gaman væri að vera taugalæknir og geta hjálpað fólki sem er í svipaðri stöðu og ég sjálfur og miðlað jafnframt af minni reynslu sem MS-sjúklingur.“

Hvernig hefur sjúkdómsgangurinn verið hjá þér eftir að þú reifst þig upp úr þunglyndi fyrsta ársins?

„Mér hefur bara gengið mjög vel. Núna eru líklega um þrjú ár síðan ég fékk síðasta kastið og oft gleymi ég því hreinlega að ég sé með MS. Ég finn svo vel hversu mikil og góð áhrif það hefur að leggja áherslu á jákvæða hugsun, að manni séu flestir vegir færir ef maður lætur stjórnast af því viðhorfi en ekki sjúkdómnum. Ég hef gert fullt af hlutum sem ég hélt ég ætti aldrei eftir að gera á meðan ég var í þunglyndinu. Ég hef til dæmis tekið þátt í maraþonhlaupi á Ljósanótt – hljóp sjö kílómetra hlutann og vann meira að segja í þeim flokki.“

Þetta kom ekki öðrum við

Áttu kærustu?

„Nei, ég er einhleypur.“

Er það af því þú ert með MS?

„Nei, það held ég ekki. Ég hef ekkert hugsað það svoleiðis. Ég hef alveg átt kærustur þótt ég sé ekki með neinni núna.“

„Byrðu einn eða hjá foreldrum þínum?“

„Ég bý einn í leiguíbúð en stefni að því að eignast mitt eigið húsnæði sem fyrst. Leiga er almennt orðin svo há að það er eins og að kasta peningum út um gluggann.“

Hefurðu lesið þér mikið til um MS eða hugsarðu lítið um sjúkdóminn?

„Ég er farinn að hugsa meira um hann í seinni tíð, og er til dæmis orðinn miklu opnari fyrir því að ræða um það að ég sé með þennan sjúkdóm við annað fólk. Ég hef svo lengi bara ýtt honum til hliðar, fundist það ekki koma öðrum við að ég væri með MS.“

Hvað með tóbak og áfengi og skemmtanaliðið?

„Ég hef aldrei reykt sígarettur og mun aldrei gera það. Ég tek heldur ekki tóbak í vörina eins og flestir unglingar gera í dag. Ég leyfi mér stundum að drekka áfengi, en ég veit að ég er veikari en aðrir, ég þoli ekki líkamlega að drekka eins mikið og aðrir. Ég kaupi því aldrei mikið af áfengi þegar ég er að skemmta mér með vinum mínum, þótt ég hafi stundum alveg tekið hressilega á því. Málið er að ég þarf að passa hvaða áfengi ég set í mig og

sérstaklega ekki blanda saman bjór og sterkum vínunum, þá veit ég að ég verð alveg ómögulegur daginn eftir. Ég drekk líka mikið vatn og borða vel áður en ég fer að sofa þegar ég hef verið á djamminu, þá líður manni betur daginn eftir.“

Ekki gefast upp

Hvernig horfirðu fram á veginn?

„Ég var lengi mjög svartskýnn varðandi framtíðina, en það hefur breyst. Núna hugsa ég sem sagt á jákvæðum nótum um flestalla hluti. Ég er til dæmis bjartsýnn á að það eigi eftir að koma fram lyf sem muni lækna MS eða að minnsta kosti stoppa versnun sjúkdómsins. Læknirinn minn trúir því líka og þess vegna er ég ekkert stressaður gagnvart framtíðinni.

Ég held að mikilvægast fyrir mig og aðra sem eru með MS sé að gefast ekki upp. Ef maður er sífelldur að hugsa um hvað allt sé ómögulegt þá held ég að frumurnar í líkamanum verði máttlausari gagnvart sjúkdóminum. Ef maður er jákvæður og bjartsýnn verða frumurnar sterkari í baráttunni og ráða betur við ástandið þannig að maður verður ekki eins veikur.“ ■