

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 13

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Infotekets Niklas Rossi samtalar med Patrik Malmquist.

Niklas inleder:

I dagens avsnitt av Infotekets podd möter vi Patrik Malmquist. Patrik har egen erfarenhet av svår depression och ångest, och delar öppet med sig av sin resa – från skam och hopplöshet till strategier för att leva vidare och må bättre. Idag arbetar han bland annat med intressepolitiskt arbete och föreläser om psykisk hälsa, med målet att minska stigma och inge hopp till andra. Det här är ett ärligt och viktigt samtal om att våga prata om hur man faktiskt mår.

Niklas: Hej och välkommen till Infotekspodden och mig Niklas. Dagens gäst ...

Patrik: Jag heter som sagt Patrik Malmquist och jag är väl här i erfarenheten av att jag har haft en svårare depression och psykisk ohälsa och även ångestsyndrom.

Niklas: Ja, när började det för dig?

Patrik: Oj, det är väldigt svårt att säga skulle jag säga för att jag började nog må dåligt på gymnasiet men det var inte förrän liksom runt 19-20 som jag fick en diagnos, depressionen. Så jag tror jag gick med det väldigt länge utan att utan att antingen märka av det själv eller vilja erkänna det för mig själv.

Niklas: Berätta lite mer om hur kändes det i kroppen? Hur kändes det i skallen? Få en depression?

Patrik: Jag tror att jag får backa lite ännu längre tillbaka tror jag. För att redan som barn så var jag alltid väldigt mycket. Det var viktigt. Viktigt för mig att prestera. Det var viktigt att göra mina föräldrar imponerade. Det var viktigt att göra lärare imponerade. Och jag fattade ju liksom inte då att det var något potentiellt dåligt med det här också. Men hela tiden så pushade jag mig själv att prestera. Och det märkte jag ju under gymnasiet att när jag liksom. När jag inte kunde pusha mig lika långt som jag hade velat eller som jag tänkt skulle vara möjligt för mig. Mådde jag väldigt dåligt för att det blev så mycket svart på vitt för mig. Antingen var man perfekt eller så var man jättedålig, även om man gjorde det till 99 procent. Och där någonstans försvann mycket motivation för mig, för jag kände att okej, jag kan inte längre ligga på toppen. Och då blev frågan varför jag försöker överhuvudtaget.

Niklas: Och det här är någonting som omgivningen reagerade på?

Patrik: Ja, alltså mina föräldrar gjorde nog det mindre än vad, äh, inte man bor. Men jag tror det var svårt för både mina föräldrar och svårt för mig att upptäcka de här signalerna i förväg. Och därför så var det nog svårt att se också. Så jag tror att det var ganska svårt att se att det började bli dåligt för mig.

Niklas: Ta oss med på en resa. Hur var det? Gick du in i ett mörker? Hur kunde det se ut? Hur kunde det te sig?

Patrik: Så Det började som svårare och svårare att ta sig upp och ta sig i väg på morgnarna. Mindre motivation. Saker som brukade vara jättekul. Jag är egentligen restaurangutbildad i grunden och jobbade som kock när jag fick min första depression. Och det var inte lika längre lika kul att gå till jobbet. Det var inte lika kul att laga mat hemma. Det var inte kul att, inte vet jag, spela gitarr eller spela datorspel. Allting förlorade lite liksom eggen. Det var som att allting var bara en grå reflektion av vad det brukade vara. Så där började de depressiva tankarna komma, med att saker inte längre kändes lika engagerande.

Niklas: Och hur kunde det påverka jobbet?

Patrik: Ja, ofta så. Det blev liksom mer och mer att jag smådagar sa att nej, men jag är sjuk, jag kan inte komma in till jobbet. Och det känner jag igen till och med från gymnasiet, att jag gjorde ofta så. Att jag låtsades vara sjuk.

Niklas: Du drog dig undan litegrann?

Patrik: Ja, men precis. Och det blev mer och mer så på jobbet. Jag drog mig undan mer, eller jag försökte gå tidigt någon dag när jag inte kände att jag mådde bra. Och när jag säger inte mådde bra, då var det mest som att det var den här hopplösheten som var så jobbig för mig. Att känna att det jag gör nu spelar ingen roll. Det var nog det som var svårast.

Niklas: Hur länge kunde de här perioderna vara. Var det ihållande?

Patrik: Ja, alltså. Jag brukar säga det som att jag har haft två depressionsperioder i princip. Jag hade en efter gymnasiet, första året jag jobbade. Och sen kom jag en ny ungefär runt covid, runt 2020. Då fick jag liksom en ny dipp. Och det är väl det som är grejen, att det har varit väldigt ihållande väldigt, väldigt länge. Så att den har inte alls kommit och gått som vissa saker kan göra, utan den har legat i under lång tid.

Niklas: Så under de här perioderna, kunde du liksom leva ditt liv ändå? Fast du hade de här mörka tankarna, hur ...?

Patrik: Under en väldigt lång period så kunde jag absolut inte det. Mitt liv var i princip, att under perioden jag liksom mådde som sämst och var sjukskriven på heltid, då var det en utmaning att bara få i sig mat. Jag tog mig knappt ur sängen och ännu mindre utanför dörren. Jag kunde ligga dagar i sträck i

sängen utan att vilja göra någonting eller kunna göra någonting. Så ja, det har varit perioder då det verkligen inte funnits någon form av engagemang eller energi alls från mig.

Niklas: Jag tänker vi ska hänga kvar lite grann i den här när den första gången inträffade. Vad var de första tidiga tecknen? Du sa lite grann där om vi berör ... att ingenting kändes lustfyllt?

Patrik: Ja, det skulle jag väl säga är den största grejen man kanske kunde märka. Att jag märkte själv att saker inte var lika roligt. Men även den här känslan av att vilja bli bättre, den försvann. Jag såg ingen motivation till att fortsätta göra det jag gjorde. Och jag tror att man kunde märka det på sättet att jag tackade nej till att vara med kompisar mindre. Tackade nej till att träffa släkten, tackade nej till att gå ut och käka med någon. För det var inte lika länge lika kul att engagera sig i saker utan jag kände hellre att okej nej nu måste jag ta min lediga tid till att vila. För att det känns för mycket att göra så många saker.

Niklas: När vågar du att be om hjälp? Var det någon som tog tag i dig?

Patrik: Nej, egentligen så. När jag jobbade i restaurang. Då märkte jag att jag började må sämre. Till slut gick det så långt att jag blev suicidal. Jag kände att nu orkar inte jag leva längre. Jag gjorde saker som att skada mig själv för att orka. Och någonstans där förstod jag att okej, det är nog inte riktigt bra. Jag behöver nog särskild hjälp. Men det tog också emot väldigt mycket för att jag ville ju inte. Jag tyckte det kändes pinsamt att erkänna att jag var sjuk. För jag tänkte ju att, ja men vadå, det är ju bara att rycka upp sig liksom. Så det var svårt för mig själv att erkänna att jag mådde dåligt. Och det var nog därför det tog så lång tid för mig att göra det också.

Niklas: Precis. Fick du stöttning i det där när du väl beslöt att söka hjälp?

Patrik: Jo, men det fick jag. Jag fick både bra stöttning från läkare, men även hemifrån. Det som fungerade mindre bra var nog att mitt jobb förstod inte riktigt. Och det är lite, det här är inte mitt fel, men jag tyckte som sagt att det var pinsamt. Den här känslan av skam har varit väldigt stor för mig i min sjukdom. Och därför var det svårt att berätta. För kollegor hur jag mådde och jag sa istället att jag har det svårt med immunförsvaret. Jag blir sjuk lätt. Jag orkar inte jobba längre i perioder. Så från jobbet fick jag ganska dålig förståelse. För jag berättade för min chef hur det låg till på riktigt. Men för mina kollegor försökte jag ljuga ihop en historia som skulle vara mindre pinsam på något sätt.

Niklas: Precis. För det. Vi pratade om depression, men du har också ångest. Hur funkar ångesten och depressionen ihop? Vi har pratat om depressionen, men hur kunde ångesten se ut?

Patrik: Jag skulle säga att om depressionen var det som kom först så kom ångesten lite senare. Jag tror att hela tiden har det varit ångestfyllt att jobba. Ångestfyllt att ha krav på sig. Men de under depressionen så var de bara liksom som mörka. Och det är snarare nu på senare tid när jag börjat må bättre så att jag börjat kunna jobba igen och börjat studera lite tag. Det var då ångesten kom och var som värst. För att ångesten var på något sätt rädslan för att misslyckas igen eller rädslan för att gå tillbaka till att må dåligt.

Och jag vet att under perioder som jag hade på mig att tillfriskna, eller vad man ska säga, då tyckte jag det var läskigt att må bra. Det var liksom läskigt att om jag mådde bra igen, då kommer jag behöva arbeta eller jag kommer behöva få krav på mig. Och det kunde vara saker som att, ja men mår jag bättre då måste jag hjälpa till att tvätta hemma. Eller jag behöver hjälpa till att laga mat hemma. Sånt som egentligen inte borde vara. Men det var just där måstet var så otroligt läskigt.

Niklas: Ja, och hade du kontinuerligt kontakt med någon enhet som stöttade dig genom ditt tillfrisknande?

Patrik: Alltså delvis skulle jag säga. Det var väldigt svårt att få en samtalskontakt, vilket var någonting jag hade önskat. Utan det var snarare. Läkare erbjöd KBT genom psykologer. KBT är det jag är mest rädd för. KBT handlar om att man måste försöka göra grejer. Jag hade väldigt svårt att ta till mig av det eller komma i gång och börja med det. Så det var inte riktigt rätt metod för att hjälpa mig. Jag upplevde att jag inte fick den hjälpen av vården som jag hade velat. Men samtidigt så fick jag träffa en läkare och fick vara sjukskriven och fick mediciner och så. Så det fungerade delvis bra. Vissa saker var bättre och vissa var lite mindre bra.

Niklas: Och de som funkade lite bättre då? Vad kunde det vara för någonting?

Patrik: Det var nog kontakt med läkare och läkemedel. Att ha en läkare som ... Under en period i alla fall så hade jag kontinuerligt samma läkare väldigt länge. Och det var en läkare som kunde se vilka förbättringar och försämringar jag hade. Som såg när man skulle lägga ett byte av medicin eller så. Så det var ju skönt på det sättet att man blev sedd i sitt mående. Sen så var det väldigt svårt att ta sig ur det här.

Niklas: Var det en hög vårdtäthet. Hade du liksom varaktiga möten med vården?

Patrik: Både och skulle jag säga. I början så var det mer kontinuitet. Men sen när jag var långtidssjukskriven, jag var sjukskriven i tre år. Och de sista åren där var det väldigt lite kontinuitet. Då var det snarare att träffa en läkare var tredje månad som förlängdes. Däremot så har jag haft punktinsatser via Affektiva behandlingsenheten här i Uppsala. Där gick jag ett fyra dagars program. Så jag gick fyra dagar i 20 veckor till det här. Vi lärde oss olika saker om KBT och

känslohantering och medveten närvaro. Så det var ju väldigt Hands On. Men det har varit stor variation på när det har varit så tätt och även då det bara varit någon gång var tredje månad.

Niklas: Precis. Och nu är du i den delen i livet att du har inte så täta kontakter, utan du har fått strategier som du lever efter och så.

Patrik: Ja, nu träffar jag en läkare kanske en gång i halvåret. En gång var fjärde månad någonting. Och det är väl för att jag har fått, som du säger, strategier. strategier till att kunna klara mig själv på annat sätt.

Niklas: Jag undrar också så här. Känner du av dina egna triggers? Där är det liksom. Nu går jag in i en mörkare period. Hur gör jag för att inte komma till det totala mörkret?

Patrik: Bra fråga. Jag vet faktiskt inte om ... Jag vet inte om jag är så här, jag är ganska bra på att se när det kommer. Jag kan ofta se att händer det jobbiga saker i mitt liv så märker jag att jag är väldigt snabbt till att liksom komma ner i de här mörka tankarna ganska fort. Så jag ser mig själv göra det. Sen är jag nog ganska dålig på att hindra mig från att göra det. Alltså jag kan identifiera att nu har det hänt någonting jobbigt, nu börjar jag må sämre. Men jag har faktiskt inte någon riktigt bra strategi för hur jag stoppar det helt och hållet.

Niklas: Precis. Men jag vet ju också, vi har ju inte berört det, men en strategi är ju. Du föreläser. Vi kanske kan gå in lite kort på det. Du har ju ett jobb nu som gör att du träffar folk.

Patrik: Ja. Dels så har jag ju min vanliga tjänst. Jag arbetar för en förening som heter Funktionsrätt. Funktionsrätt jobbar intressepolitiskt för personer med olika funktionsnedsättningar. Och där har jag fått lära mig, att eftersom jag har en egen erfarenhet av att ha depression och ångest, så kan jag omvandla den här kunskapen till någonting som jag kan jobba intressepolitiskt med. Jag kan hjälpa andra i samma situation eller jag kan föra talan för den som inte är lika stark att göra det själv. Så det är en del av det. Och sen så föreläser jag även för en förening som heter Hjärnkoll. Hjärnkoll är en informatörsverksamhet. Vi är exempelvis ute i skolor och föreläser om psykisk hälsa. Där berättar jag om mig själv, mina egna erfarenheter av att må dåligt och försöker inge nåt slags hopp i att även de som har varit på den mörkaste platsen kan komma tillbaka därifrån.

Niklas: Hur är det att syssla med nåt så självutlämnande som att föreläsa om ens mörka tankar och ångest?

Patrik: Det är både och. Det är dels väldigt, väldigt läskigt. I början var det superläskigt för man blottade sig själv på ett sätt man inte gjort tidigare. Men det är även väldigt frigörande på något sätt. För att när man väl kommer förbi det här att man kan prata om känslor, att berätta om hur man har mått och sen få folk som inte skrattar och som lyssnar på en, som gör att man känner sig

respekterad, det är otroligt fint. Så jag tror att det har varit väldigt stärkande också att föreläsa.

Niklas: Ja. I vilken ämne börjar man när man föreläser? Alltså när man ska berätta om något så tungt?

Patrik: Jag brukar berätta helt från början egentligen. Nu har inte vi varit inne på det, men jag har en bakgrund i att jag är adopterad. Jag kommer från Vietnam och har två svenska föräldrar. Jag brukar prata om att redan som barn så hade jag lite av den här ångestproblematiken. Jag hade det som kallas separationsångest. Så fort min mamma la ner mig för att gå på toaletten eller något så skrek jag jättemycket. Jag har ju märkt det under hela min uppväxt att. Att sluta i skolan och byta klass har varit väldigt jobbigt. Om jag har haft någon partner, en pojkvän eller flickvän, som vi gjort slut, det har varit extra jobbigt. Så redan där kan jag ju märka små tecken. Men de tecknen, det har inte jag identifierat förrän jag varit vuxen. Men jag brukar börja där och berätta att redan som barn så fanns det den här ångesten för att vara ensam. Och även den här prestationsångesten. Jag trodde hela tiden att jag var tvungen att prestera för att mina föräldrar skulle vilja ha kvar mig. Det var ingenting som de hade sagt.

Patrik: Det var inte som att de sa att om inte du får bra betyg så vill vi inte ha kvar dig. Utan det var någonting jag intalade mig själv. Den typen av ångestproblematik fanns också under min uppväxt men som jag kanske inte fattade var ångestproblematik förrän i vuxen ålder.

Niklas: När du träffar människor... du träffar likasinnade och sånt där. Känns din story om att vilja prestera, ångest och depressionen. Blir det som en återberättelse av det du upplever genom att du träffar de här människorna?

Patrik: Jag skulle säga att det är både och. Folk har så varierat när det kommer till psykiska funktionsnedsättningar och väldigt varierande när det kommer. kommer till depression också för att vi mår alla dåligt av så olika anledningar. Men det man känner igen, det är den här hopplösheten som de beskriver. Det här att nej, men det känns inte kul längre. Eller varför ska jag gå upp ur sängen på morgonen? Önskar dem, önskar de döden? Önskar de att inte behöva fortsätta kämpa? Det känner man igen otroligt mycket bland andra. Men sen. Sen så kommer det ner till så mycket små detaljer, vad som gör att vi mår dåligt. Så jag skulle inte säga att man känner igen sig på detaljnivå, men man känner igen sig på en väldigt bred nivå.

Niklas: Ja. Vi pratar ju så där om att det är väldigt självutlämnande. Men kan det kännas skönt att du är i en organisation och du träffar människor, att man inte är ensam med det här att må dåligt? Att det är en folksjukdom som flera har.

Patrik: Ja, alltså det har jag nog lärt mig på senare dagar eller senare dagar, men senare år att det är ganska vanligt liksom. För att som sagt, i början så pratar jag mycket om skammen och att jag inte vågade berätta. Och nu har jag i

stället lärt mig att det här är ganska vanligt, ganska normalt liksom. Visst, det är tyvärr att det är normalt. Man vill ju inte att folk ska må dåligt, men det är mycket lättare för mig. Idag att kunna prata om det för att jag känner mig inte lika främmande eller lika utlämnad för att jag vet att det är så många människor i världen som har liknande problematik som jag har. Jag är inte ensam längre.

Niklas: Men jag är lite nyfiken på ditt vardagsliv. Hur ser det ut idag?

Patrik: Oj, mitt vardagsliv.

Niklas: Hur ser en vanlig dag ut?

Patrik: Det jag skulle använda för att beskriva mitt liv är inte så spännande. Mitt liv är ganska likt många andras. Det som fortfarande är svårt för mig, det är att många saker tar mycket mer energi än det kanske skulle behöva göra. Så till exempel dagarna då jag arbetar, då försöker jag låta bli att träffa kompisar för jag orkar inte båda sakerna på en och samma dag. Jag vet att om jag ska städa eller om jag ska laga mat så tar det lite mer energi än vad det brukade göra. Så jag har lärt mig att schemalägga mitt schema utifrån hur mycket energi jag har per dag. Så det är inte så att min vardag är konstigare än någon annans. Men jag har lärt mig helt enkelt att fördela min energi på ett sätt som gör att den fungerar.

Niklas: Jag vet. Ja, det var intressant det du säger där med energi. Det har blivit några intervjuer som jag har gjort och så där. Och jag tror vi alla landar i det här batteriet. Vi pratar om ett batteri. Hur fullt det är och hur viktigt det är att hushålla med energi. Så att det räcker över dagen, det räcker över veckan, det räcker över månaden, det räcker över året. Att man liksom hela tiden tänker att man ska räcka till. Och att man försöker ta saker i rätt takt.

Patrik: Det låter väldigt bekant. Och även det här att inse att. Vad ska man säga? Förut så brukade det ta en energiplutt att äta middag med en kompis. Men idag tar det tre energipluttar. Och att lära sig hur man fördelar dem är nog viktigt för att jag ska må bra.

Niklas: Du bor själv i egen lägenhet. Du har ingen stöttning i din boendeform?

Patrik: Nej, det har jag inte just nu. Däremot så tycker nog min vårdgivare att jag borde ha det. Jag kan egentligen logiskt förstå att det hade nog varit ganska bra om jag hade en form av boendestöd. Men jag har valt att tacka nej till det för att just nu känns det läskigt att ha någon främmande komma in så nära på en. Och det har väl lite med ångestproblematiken att göra också. Rädslan för att blotta sig eller rädslan för att någon kommer in i ens vardag. Det känns ganska obehagligt. Så nej, just nu har jag inga stödinsatser, men jag tror ju egentligen att rent logiskt tror jag att jag skulle mått bra av att ha en sådan insats.

Niklas: Vad är allra stökigast för dig i din vardag som gör att vårdgivaren tycker att: "Patrik, fundera på det här".

Patrik: Jag är väldigt dålig på att ta hand om mig själv, tror jag. Och när jag säger det, då menar jag att jag är väldigt dålig på att städa och hålla rent efter mig. Jag har väldigt. Nu blir det tråkigt att jag säger så, eftersom jag är restaurangutbildad. Men jag tycker det är väldigt tråkigt att laga mat till mig själv.

Niklas: Det gör det.

Patrik: Alltså, att laga till andra är jättekul, men det här att laga vardagsmat till mig själv, det är supertråkigt. Så där skulle jag liksom behöva någon som tar tag i mig och säger, okej nu Patrik, nu lagar vi mat och så gör vi matlådor för veckan.

Niklas: Är det vardagsmaten som är tråkig?

Patrik: Ja vardagsmaten är jättetråkig.

Niklas: Du tycker om att laga dyr mat?

Patrik: Jag tycker om att laga all mat, men jag tycker om att laga mat till någon annan. Så även om jag lagar vardagsmat till någon annan så är det roligt. Men att laga till sig själv är otroligt tråkigt.

Niklas: Ja. Jag tycker vi ska ta vägen framåt här nu. Vi pratar framtid. Du är 30 nu.

Patrik: Tyvärr, tyvärr.

Niklas: Och då har du dragit på dig en hel del erfarenheter. Men hur skulle du vilja att dina nästkommande tio år ut?

Patrik: Just nu arbetar jag deltid. Även om jag mår bättre idag så är det det här med energin. Jag har mindre energi än jag önskar. Jag skulle om möjligt vilja komma tillbaka och arbeta heltid såklart. Se till att jag orkar med heltid. Så det är väl mitt stora mål just nu. Dit vill jag komma. Sen vet jag inte om jag vill fortsätta jobba med intressepolitik eller om jag vill fortsätta jobba i restaurang. Det är fortfarande lite så här ... Ja, jag tar det som det kommer. Jag skulle kunna tänka mig att ta ett restaurangjobb igen. Jag skulle kunna tänka mig att fortsätta jobba med psykiatrifrågor. Så det är lite ... Jag är lite öppen liksom för vad livet har att ge mig. Men jag tror. Det jag verkligen, verkligen bara vill, det är att komma tillbaka och jobba heltid. För att då vill jag kunna. Nu säger jag som att nu vill jag fungera normalt, men jag inser att det är fel ord. Jag vill fungera på ett sätt som jag känner mig nöjd med.

Niklas: Jag tänker vi pratar om vägen framåt och så där. Din umgängeskrets och så, är det huvudsakligen inom intressepolitiskt, eller har du vänner i stort?

Patrik: Jag har ganska varierat med vänner skulle jag säga. Dels så har jag ju träffat jättemycket människor inom arbetsrörelsen, inom funktionsrätt och inom

psykiatrin. Men jag har även mycket barndomsvänner och mycket andra vänner. Jag spelar ganska mycket onlinespel, så jag har ganska många vänner som jag gör det med. Och vi, ja. Vi spelar mest som sagt, men ibland ses vi och tar en middag eller en promenad eller så. Så jag har den turen att jag är ganska, vad ska man säga, ganska kapabel socialt. Och det är någonting jag märker att det är väldigt många som inte har som lider av ångestproblematik. Många tycker det är svårt att vara social och svårt att umgås med folk och tar mycket energi. Jag har nog den turen att jag är inte så. Jag tycker det är ganska trevligt att vara social.

Niklas: Kan det vara också ett problem? Jag tänker så här när jag träffar dig. Alla måste älska Patrik och det gör man. Gör det att man har svårt att se din problematik? Att du får förståelse för den?

Patrik: Det är möjligt faktiskt. Nu ska jag säga någonting som kanske blir dumt, men. När jag träffar läkare, när jag träffar sjukvården, då är det som att jag försöker aktivt verka må lite sämre. För jag vill att de ska fatta att jag mår dåligt. Jag vill att de ska fatta att okej, här är någon som behöver hjälp. Här är någon som har problematik som man skulle vilja ha hjälp med. I stället för att vara glad och pratig och bubblig, som jag brukar kunna vara. Så att jag vet inte hur sant det är liksom att mina symtom verkar mindre för att jag är pratig, men jag tror att det är så och därför agerar jag utifrån det också.

Niklas: Jag misstänker ju att när man inte har ett synbart handikapp, när man är hel och ren och man är god retoriker och man är likeable, att det är svårt att kanske få förståelse. Jag tänker, jag sitter ju i rullstol. Så när jag kommer, då ser jag att det kanske är benen ändå. Men så ser det ju inte ut när man har en psykisk åkomma.

Patrik: Nej, jag tror det ligger väldigt mycket i det. Just det här att det är en osynlig funktionsnedsättning. Och att, jag tror det är inte bara jag utan väldigt många som mår dåligt. Vi har blivit väldigt bra på att maska att vi mår dåligt. Vi är bra på att sätta på ett annat ansikte och verka utåtriktade och glada. Man vill inte vara den tråkiga, ledsna, negativa hela tiden. Man har lärt sig att klä ut sig till den som mår bra.

Niklas: Kan du ibland skämmas för dina diagnoser?

Patrik: Det kan jag tyvärr. Det är så dumt, för att jag. Jag skäms ganska mycket, skulle jag säga, över hur jag mår och att jag inte kan jobba heltid. Att jag har tankar om att jag har slösat bort delar av mitt liv på att vara sjukskriven. Med det sagt så skulle det ju aldrig kännas så om någon annan. Alltså när min kompis berättar att jag mår dåligt, jag behöver vara sjukskriven för att jag har haft mycket ångest. Då tänker ju inte jag att det här borde du skämmas för. Det är för att jag förstår. Det är inte sant, men det är svårt att intala sig själv samma sak. Jag har svårt att vara snäll mot mig själv.

Niklas: Ja, men när du har haft den här problematiken, gör det då att du inte tillåter dig att drömma framåt om den där familjen eller partnern?

Patrik: Jag tror det delvis är sant, att jag har så dålig självkänsla. eller om man ska säga, eller dålig självbild, att det är svårt för mig att unna mig själv saker. Så det är en sån problematik som fortfarande är kvar väldigt mycket idag.

Niklas: Precis. Vi skulle kunna prata hur mycket som helst. Men nu börjar vi komma in till de sista frågorna. Och då undrar jag så här, vad skulle du säga till en den. Yngre Patrik. Vi har allt vad du vet idag.

Patrik: Det blir väl ganska passande, men det jag skulle absolut säga som jag skulle behöva lära mig vid ung ålder, det är att det är inte skamligt att må dåligt. Det är inte pinsamt att må dåligt. För det måste, det måste Patrik lära sig. Och det måste vuxna Patrik lära sig också. Jag tror att hade jag fått höra det som ung. så hade det förhoppningsvis varit lite lättare. Och det andra jag vill säga, det jag skulle vilja säga till den Patrik som är mitt i depressionen, som mår riktigt dåligt. Jag hade behövt se någon annan, se någon som hade kommit ur det, någon som berättade att det blir bättre. Någon som kan lova att det faktiskt blir bättre. Och det försöker jag göra idag.

Niklas: Och du då, hur känns det på en skala på ett till tio?

Patrik: Just nu? Men nu känns det ganska bra. Jag tycker det är intressant att prata om den här typen av ämnen. Men en stark åtta.

Niklas: Gud vad bra. Jag har en sista fråga. Och den går ut till lyssnarna. Vad vill du, genom att de har lyssnat på den här intervjun, att de ska ta med sig?

Patrik: Det jag vill att ni ska ta med er är det här om skamligheten. Att se att vi som lever med psykisk ohälsa är personer precis som alla andra. Alla har säkert tankar om att man skäms, men det behöver man inte göra. Jag tror att den som lyssnar på den här podcasten behöver veta att du mår som du mår, och det är okej det också.

Niklas: Bra! Tack, Patrik.

Patrik: Tack själv.