



MIDVIKUDAGUR 26. AGÚST 2020

Heilsa



Halla Birgisdóttir hefur nú opinberað lífsreynslu sína af geðrofi í bók og vonast til að bókin geti orðið öðrum til hjálpar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ófeimin að opinbera og ræða sína geðveiki

Myndskáldið Halla Birgisdóttir var á leið til Spánar þegar hún fékk geðrof og fannst hún stödd mitt í eigin raunveruleikasjónvarpsþætti. Hún lauk nýlega við að skrifa og myndskreyta sjálfævisögulega bók um lífsreynslu sína.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég veiktist í byrjun árs 2011. Þá var ég á leið til Spánar með kærastanum mínum og tveggja og hálfis árs dóttur. Við þurftum að millilenda í London en komumst ekki lengra á ferðalaginu því þegar þangað var komið fannst mér ég vera stödd í raunveruleikasjónvarpsþætti þar sem allt sem ég sá, heyrði og upplifði hafði mikilfenglega merkingu sem leiddi mig áfram. Flugvélar flugu vegna þess að ég gekk undir þeim, sem og

dúfurnar sem flugu yfir höfði mér og voru sendar þangað af stjórnendum leiksins. Í raun hélt ég að öll borgin snerist bara í kringum mig," segir myndlistarkonan Halla Birgisdóttir um reynslu sína af geðrofi sem náði hámarki á flugvelli í Lundúnum.

„Kærastinn minn áttaði sig engan veginn á því hvað væri að gerast né að um geðrof væri að ræða, ekki fyrr en ég var komin það langt frá raunveruleikanum að hann vissi að það væri eitt-hvað mikið að og að það þyrfti að hjálpa mér," segir Halla sem var með skyndi lögð inn á geðdeild í

London þar sem hún var í nokkrar vikur og fljótlega eftir að hún kom heim til Íslands var hún aftur lögð inn á geðdeild Landspítalans.

„Ég sjálf skynjaði ekki veikindin því á meðan maður er í geðrofi er allt sem maður upplifir manns eigin sannleikur og raunveruleiki. Ég var því heppin að vera ekki ein þegar geðrofið helltist yfir mig í London og það getur skipt sköpum í svona aðstæðum. Lengi vel vissi ég ekki hvernig ég ætti að takast á við þetta en í dag er ég ekki lengur hrædd. Ég hef fundið minn rétta takt þó svo að maður viti aldrei hvað getur komið upp á.

Að heiman kom líka til okkar fólk til að vera hjá manningnum mínum og dóttur svo við vorum aldrei ein," segir Halla.

Léttir að vita ástæðuna

Veikindi Höllu höfðu byggst upp smám saman þótt hún hafi ekki gert sér grein fyrir því þá.

„Ég var 22 ára þegar ég lenti í geðrofi en hafði þá allt frá unglingsárunum upplifað vanlíðan, vott af þunglyndi og kvíða. Eftir geðrofið, og í framhaldi þegar að ég greindist með geðhvörf, var því ákveðinn

Framhald á síðu 2 →

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

Framhald af forsiðu →

léttir að vita af hverju mér hafði liðið svona illa. Það var þá ekki persónulega ég sem manneskja heldur var eitthvað að gerast í kerfinu hjá mér og loksins hafði ég nafn yfir það,“ segir Halla, sem nú er 32 ára, tveggja dætra móðir og útskrifast í október sem kennari frá listkennsludeild Listaháskóla Íslands.

„Í lokaverkefni mínu við myndlistardeild Listaháskólans árið 2013, sem ber titilinn „Tók ég eftir því þá eða tók ég eftir því eftir á?“ velti ég fyrir mér hvenær ég sjálf og aðrir áttuðu sig á að ég væri orðin geðveik. Ég spurði fjölskylduna og vini en enginn kvaðst hafa tekið eftir því meðan á því stóð en að eftir á gætu þau öll nefnt augnablik þar sem hefði mátt sjá að ekki væri í lagi með mig. Eins og þabbi; þegar ég fór með honum á þorablót hjá karlakórnum og hann söng einsöng öðrum til skemmtunar. Þá settist hann hjá mér á eftir og fannst skritið hvað ég talaði undarlega og úr samhengi án þess að hann tengdi það á neinn hátt við það að ég væri orðin geðveik,“ útskýrir Halla.

Gott veganesti úr sveitinni

Halla er uppalin á bænum Bakka á Kjalarnesi þar sem foreldrar hennar eru kúabændur.

„Það var gott veganesti að alast upp í sveit hjá foreldrum sem eru sínir eigin atvinnurekendur. Ég



Halla segir geðrof hafa verið erfiða lífsreynsla fyrir sig og aðstandendur en að hún innihaldi líka ljós, fegurð og hómor. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Næturbrot?

Glímir þú við tíð þvaglát?



Er loft í maga og meltingartruflanir daglegir kvillar?

Hvönn er:

- Bakteríudrepandi,
- bólgueyðandi
- og styrkjandi

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

100% náttúruleg
hvannarrót

60 HYLKI | FÆDUBÓTAREFNI



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilðsöluverslunum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

mjólkaði kýrnar, keyrði traktor og kunnir tókin á sveitalífinu en lærði líka snemma handtökin við að taka frumkvæði og vera sjálfstæð, sem skiptir miklu ef maður er listamaður,“ segir Halla, sem á æskuárunum var siteiknandi og skrifandi sögur. Hún lauk námi á listnámsbraut í Fjölbrotaskólanum í Breiðholti og fór þaðan í myndlistarnám við Listaháskóla Íslands, þar sem hún prófaði sig áfram með ýmsa miðla.

„En eftir að ég útskrifaðist af geðdeild og einsetti mér að teikna eina mynd á dag til að koma mér í gírinn, fann ég að teikningar yrðu minn miðill,“ segir Halla, sem vinnur oftast með blýantsteikningar og stutt textabrot. „Það sem vakir fyrir mér er að snúa við upplifun fólks. Við bóklestur sér fólk fyrir sér myndir af sögupersönnum og umhverfi í skáldskapnum en mig langar að vekja hugrenningar um söguþráð í hugum fólks þegar það skoðar teikningarnar mínar.“

Engin skömm né feimnismál

Eftir að Halla læknaðist af geðrofinu var hún greind með geðhvörf.

„Í dag er ég í mjög góðu jafnvægi og hef verið það lengi. Ég fékk inni hjá geðhvarfateymi Landspítalans, sem er rosalega flott teymi og hefur hjálpað mér mikið. Hjá því fær maður fræðslu og verður sérfræðingur í eigin sjúkdómi, lærir að þekkja einkennin og gripa inn í áður en sjúkdómurinn nær sér á strik,“ útskýrir Halla, sem gætir þess að hvílast vel og forðast of mikið álag til að sporna við sínum sjúkdómi.

Hún kveðst lánsöm að eiga stórt og gott fjölskyldunet.

„Viðbrögð minna nánustu við geðrofinu voru að gera allt sem þau gátu til að aðstoða mig. Ég var alin upp við að geðræn vandamál væru hvorki feimnismál né eitthvað til að skammast sín fyrir. Ég var því aldrei feimin við að ræða mína geðveiki, ég fór strax að vinna með veikindin í skólanum og talaði opinskátt um þau. Ég hef svo bara uppskorið þakklæti frá fólki þegar ég tala um geðrofið því það eru svakalega margir sem hafa upplifað eitthvað svipað eða eiga ættingja eða vini sem hafa lent í geðrofi.“

Líka ljós, fegurð og hómor

Halla er nýbúin að gefa út sína fyrstu bók í fullri lengd og ber hún sama titil og lokaverkefni hennar við Listaháskólann, „Tók ég eftir því

þá eða tók ég eftir því eftir á?“

„Bókin opinberar mína persónulegu reynslu af því að missa tókin á raunveruleikanum og getur vonandi orðið öðrum til hjálpar,“ segir Halla.

Sem meistaraverkefni við listkennsludeild Listaháskólans vann Halla að rannsökn sem ber heitið „Gluggi inn í reynslu annarra – persónuleg myndræn frásögn sem útgangspunktur fyrir samtala“.

„Ég fékk sjö konur til að lesa bókina og spjalla við mig um hana í framhaldinu. Það sem kom út úr því er að umræða um slíka reynslu getur opnað augu fólks fyrir ólíkum sjónarhornum og því hvernig manneskja í geðrofi sér veröldina öðruvísi en manneskjan sem stendur fyrir utan. Sumar þessara kvenna eru aðstandendur og eiga mæður sem hafa verið í sömu sporum og ég og þeim fannst bókinn hjálpa þeim að fá innsýn í það sem mæður þeirra gætu verið að upplifa. Það hefur hjálpað þeim að sýna meiri skilning og umburðarlyndi. Með því að tala meira um þessa hluti, því minni verða fordómarnir,“ segir Halla.

Teikningar Höllu í bókinni sýna það sem hún sá og upplifði í geðrofinu.

„Myndirnar eru af sjálfri mér, alls ekki raunsæjar, en í hlutverki minnar nýju sjálfsmýndar sem er manneskja með geðsjúkdóm. Með því að teikna sjálfa mig er ég svolítið að setta mig við þetta hlutverk og ég reyni að sjá þetta fallega. Svona lífsreynsla er rosalega erfið, bæði fyrir mann sjálfan en líka fyrir aðstandendur, en það er þó margt áhugavert og fallegt í þessari reynslu og ég reyni að sýna það. Ekki bara myrkrur og vanlíðan, heldur líka fegurð, ljós og hómor. Þetta er lífsreynsla sem ég er stolt af og ég myndi ekki vilja breyta,“ segir Halla.

„Bókin er líka mjög hjálpleg fyrir mig, því þegar ég er búin að koma lífsreynslunni frá mér og get virt hana fyrir mér úr fjarlægð, eins og gengur og gerist með listaverk, þá verður auðveldara að tala um hana en það sem er djúpt inni í mér.“

Halla verður með sýningu í Kling og Bang í lok nóvember og tekur þátt í útskriftarhátið þar sem hún kynnir rannsóknina sína með lokaverkefni við LHÍ þann 12. september. Bókina er hægt að panta í forsoðu á iyfac.com en hún kemur í bókabúðir í september.

Ólst upp við vítamínin og bætiefnin frá Gula miðanum

Guli miðinn er breið lína bætiefna sem hefur verið pökkuð og seld á Íslandi í yfir 25 ár og er því flestum landsmönnum kunn. Línan er þróuð með þarfir Íslendinga að leiðarljósi. Áhrifavaldurinn Lína Birgitta Sigurðardóttir hefur lengi tekið inn vítamín frá Gula miðanum með góðum árangri.

Vítamín- og bætiefnalína Gula miðans inniheldur breiða línu bætiefna fyrir almenna velliðan. Þau eru þróuð og valin sérstaklega með þarfir Íslendinga að leiðarljósi og samkvæmt evrópskum stöðlum um magn innihaldsefna og hámark leyfilegra dagskammta. Guli miðinn býður upp á flestar vinsælustu tegundirnar af vítamínum og almennum bætiefnablöndum sem fólk þarf á að halda á lífsleiðinni.

Lína Birgitta Sigurðardóttir er lærður einkaþjálfari, förðunarfræðingur og stílisti. Hún starfar á samfélagsmiðlum og hannar auk þess æfingaföt fyrir fyrirtæki sitt, Define the Line Sport. Hún hefur tekið inn bætiefni frá Gula miðanum í mörg ár og mælir hiklaust með þeim.

„Ég er með járnskort og þarf á að taka inn járntöflur. Ég tók áður inn aðra tegund en var alltaf illt í maganum. Ég tengdi það ekki við töflurnar fyrr en ég hætti að taka þær inn og lagaðist. Ég fór svo að taka inn járntöflur frá Gula miðanum og leið miklu betur,“ útskýrir Lína.

„Það er algengt að fólk fái í magann af járntöflum, þær eru mismunandi samsettar og missterkar. Ég mæli 100% með járntöflum frá Gula miðanum og hef aldrei fengið magaverk af þeim. Það er líka

C-vítamín í þeim sem gerir það að verkum að járnupptakan verður enn betri.“

Finnur fljótt mun ef vítamínin gleymast

Lína segir að hún verði að taka inn járn, sink, B- og D-vítamín. „Ég er grænmetisæta og vil passa vel upp á vítamínin og steinefni í líkamanum.“

Hún finnur fljótt mun á sér ef hún gleymir að taka vítamínin. „Þegar ég hef tekið þásu í smá tíma finn ég að líkaminn kallar á vítamín. Ef ég gleymi til dæmis að taka járn, þá finn ég þessi algengu einkenni járnskorts eins og orkuleysi og svima. Ég mæli samt ekki með að fólk taki inn járntöflur nema að láta athuga með blóðprufu hvort líkamann vanti járn. Ofhleðsla á járn er ekki góð og hefur svipuð einkenni og járnskortur.“

Vegna magasjúkdóms passar Lína líka vel upp á að taka alltaf inn B-vítamín. „Ég tek líka inn B-vítamín fyrir hár og neglur og D-vítamín yfir veturinn af því að þá fáum við svo litla sól. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir beinin, ónæmiskerfið og heilann. Þá er talað um að D-vítamín hjálpi gegn skammdegisþunglyndi,“ útskýrir Lína.

„Ég kaupí alltaf vítamín frá Gula miðanum af því ég þekki þau. Mamma notaði þau alltaf og þau



Lína Birgitta passar vel upp á að líkaminn fái þau bætiefni sem hann þarf. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

voru alltaf til heima þegar ég var yngri. Þau hafa reynst mér vel.“

Mjög háir gæðastaðlar

Vítamín í Gula miðanum eru þróuð og framleidd í samstarfi við hágæða framleiðendur í Bandaríkjunum og Bretlandi sem Heilsa hefur starfað með í rúma þrjá áratugi. Um er að ræða framleið-

endur með mjög háa gæðastaðla og sem starfa samkvæmt ströngustu öryggis- og gæðakröfum.

Framleiðendur eru með GMP-gæðavottunarkerfi og hafa á að skipa fullkomnum rannsóknarstofum til að þróa og prófa hráefni. Rannsóknir á virkni og hreinleika efnanna fara bæði fram á þeirra eigin rannsóknarstofum auk þess

sem óháðir aðilar eru fengnir til að staðfesta virkni og hreinleika efnanna.

Allar umbúðir Gula miðans eru endurvinnanlegar. Vörunum er pakkað í dökk glerglös til að varðveita gæði innihaldsefna sem best og verja þau gegn birtu og sólarljósi sem og mengun frá plastumbúðum.

Safaríkar kjúklingabringur í öll mál

Ertu orðin/n þreytt/ur á því að þræla ofan í þig þurum og bragðlausum kjúklingabringum með línu gufusoðnu spergilkáli til þess að halda mittismálinu í ákveðinni tölu? Taktu þá upp bareflið!

Ekki órvænta, kærri matgæðingur. Það er enn möguleiki á því að þú getir notið safaríkrar og vel kryddaðrar kjúklingabringu án hjálpar sérstaks hægsuðsprotta. Helsta ástæða þess að fólk á það til að ofelda bringurnar er vegna þess hvernig hún er í laginu. Mjó í annan endann og þykk í hinn. Til þess að tryggja jafna eldun er nauðsynlegt að verka bringuna á þann veg að hún sé jafnþykk alls staðar.

Undraaðferð

Til er aðferð við að matreiða kjúkling sem nefnist fiðrildaaðferð. Þá leggurðu kjúklingabringuna á skurðborð, með skurðinn niður og sléttu hliðina upp. Næst leggurðu vinstri lófann ofan á bringuna, sértu réttthent/ur, tekur beittan matreiðsluhníf og lætur eggina nema við hægri hliðina á kjúklingnum, mitt á milli brettis og lófa. Því næst skerðu bringuna varlega í sundur þannig að hún flettist í tvo vængi líkt og hjarta eða fiðrildi. Þitt er valið hvort þú skerð alla leið í gegn eða leyfir henni að halda hjartalaginu.

Gakktu lengra

Þeir sem vilja ganga enn lengra í að jafna þykkt kjötsins geta nælt sér í plastpoka, undir plastfilmu eða



Það er mun einfaldara að ná kjúklingabringunum mjúkum og safaríkum ef þær eru útflattar og í jafnri þykkt.

Passaðu bara að lemja ekki svo fast að þú gerir göt í bringuna.

bökunarpappír og svo kjóthamar, nærliggjandi vínflösku, kökukefli eða annað barefli. Þá er filman eða pappírinn lagður ofan á bringuþynnuna og slétt úr. Þá er bareflið notað til þess að fletja bringuna

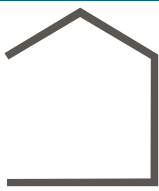
enn meira út. Passaðu bara að lemja ekki svo fast að þú gerir göt í bringuna.

Flöt kjúklingabringan er nú í fullkomnu ástandi til þess að taka við hvaða kryddblöndu eða



Það er hreinlega að nota plast eða annars konar filmu á milli hamars og kjöts en ekki nauðsynlegt.

marineringu sem matgæðingi þóknast. Einfaldast er að setja bringuþynnurnar í plastpoka eða skál með til dæmis salti, kryddum og olíu og leyfa kjötinu að badast í um það bil tuttugu mínútur. Þá er bringunni skellt á heita pönnu eða beint á grillið og steikt í um 2–3 mínútur á hvorri hlið, eða þangað til bringan nær hitastiginu 75 °C. Ef þú átt ekki kjöthitamæli getur þú fundið hvort kjötið sé eldað í gegn með því að pota adeins í þykkasta partinn á bringunni. Kjötið á ekki að gefa mikið eftir. Einnig er hægt að fullvissa sig um eldun með því að taka tvo gaffla og toga kjötpæðina í sundur þar sem þykkasti parturinn er og sjá einfaldlega hvort bringan sé hrá að innan eða ekki.



LANDMARK FASTEIGNAMÍÐLUN



Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi



Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi



Sveinn Eyland
Lögg. fast. og eigandi



Párey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Júlíus Jóhannsson
Lögg. fast. og eigandi



Monika Hjálmsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarensen
Lögg. fast. og eigandi



Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.



Eggert Maríusson
Löggiltur fast.



Jón Óskar
Löggiltur fast.



Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.



Helga Snorraddóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla



Ása Þóll Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/mottaka

Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is

HVERFISGATA 85-93

OPÍÐ
HÚS

20
ÍBÚÐIR
EFTIR



OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAG 26. ÁGÚST KL.17.30 – 18.00

- Um er ræða nýjar íbúðir í viðhaldslitlu lyftufjölbýli í miðbæ Reykjavíkur.
- Íbúðir eru 2ja og 3ja herbergja, stærðir 45.1 – 108 fm.
- Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu í hjarta miðbæjarins.
- Íbúðir eru tilbúnar til afhendingar við kaupsamning og afhentar fullbúnar án gólfefna, votrymi eru flísalögð.
- Stæði í lokaðri bílgeymslu með öllum íbúðum. Glæsilegt útsýni úr íbúðum.
- Vandaðar innréttingar og gott skipulag á íbúðum.
- Byggingaraðili er Rauðsvík ehf. sem stendur fyrir mikilli uppbyggingu í miðborg Reykjavíkur.
- Hægt að skoða allar íbúðir og skipulag inni á <http://www.vitaborg.is>

Verð frá: 38.4 millj.

Upplýsingar um
íbúðirnar veita:



Þórarinn
Thorarensen
Lögg. fast
th@landmark.is
sími 770 0309



Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

Ódýrastur að kaupa og ódýrastur að eiga

Nýir
**DACIA
SANDERO**

VERÐ AÐEINS
1.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppistöku
á öllum tegundum bifreiða

- Beinskíptur
- Framhjóladrifinn
- 90 hö.



AÐEINS UM
21.750
Á MÁNUÐI*

Komið og reynsluakið

Dacia Sandero er ódýrasti bíllinn í rekstri samkvæmt mbl.is*

www.mbl.is/bill/frettir/2020/04/22/dacia_sandero_odyrastur_ad_eiga/

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18

2017-
2019

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Váðskiptalaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

* m.v. 20% útborgun og lán til 84 mánaða