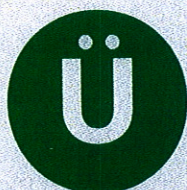


# «Tundsin, et mina olen kõigis maailma hädades süüdi...»

Kui palju teab keskmine 27aastane eestimaalane depressioonist, skisofreeniast, psühhoosist ja bipolaarsusest? «Noo, see tüüp on täitsa skiso!» oskab enamik ehk näpuga meeleskohta puurides halvustada. Madis aga teab, mida need võõrsõnad tegelikult kaasa toovad. Tema jaoks on see kõik reaalsus.

KRISTIINA TAMMIK  
FOTOD: KALEV LILLEORG, ERAKOGU



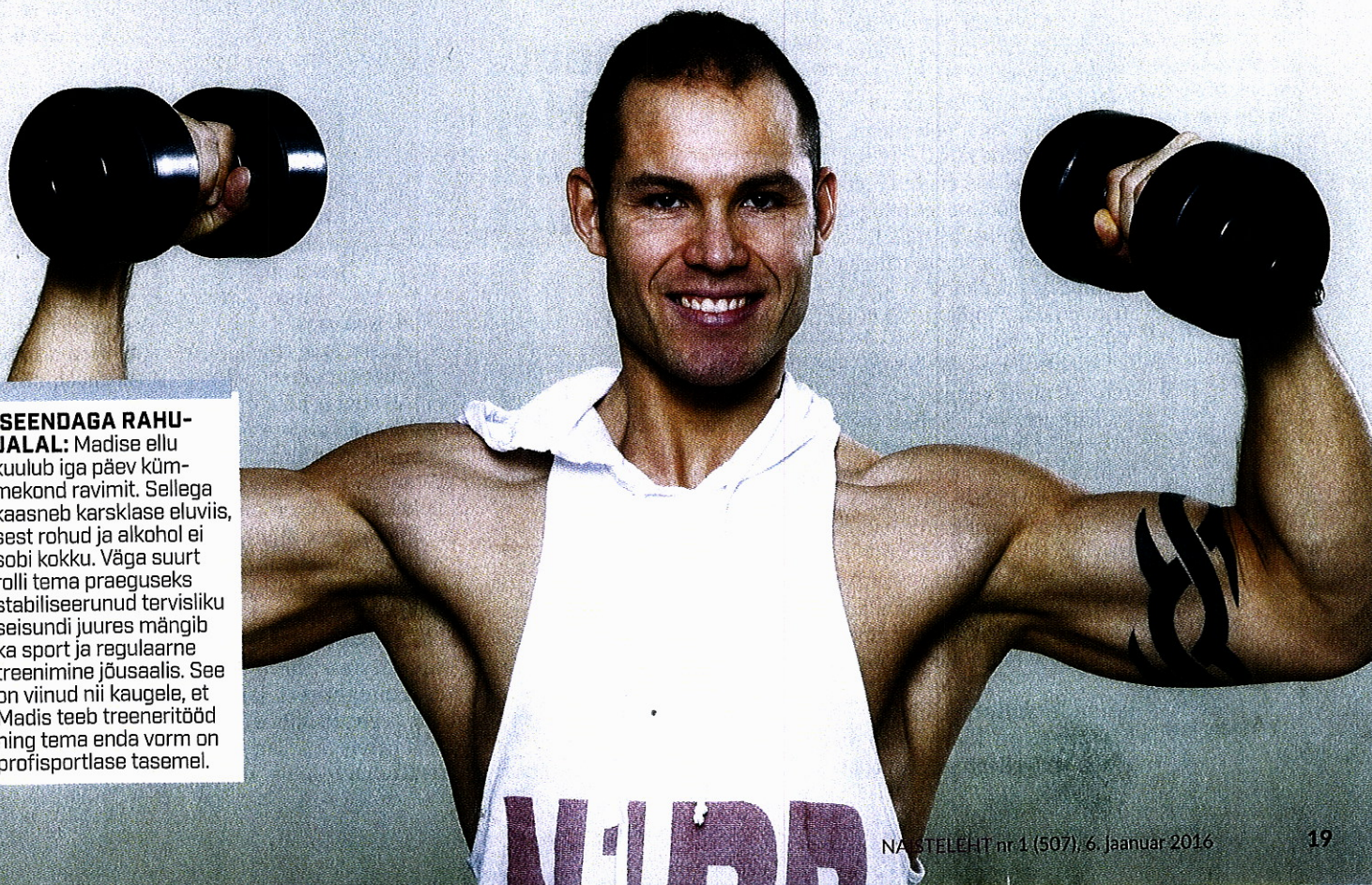
sna kohe, kui Madis Laos (27) minu vastas kohvikulaua taga maha istub, saab mulle selgeks, et tänane lugu on tema peas ja hinges juba ammu valmis. Ma ei pea peaaegu midagi küsima, jutt lihtsalt voolab Madise seest välja, ilma mingi barjääri või häbenemismomendita. «Eks ma olen oma lugu juba mitu korda jutusta-

nud ka,» naeratab ta tagasihoidlikult.

Toosama tänavakeelne «skiso» tähendab tavaliselt kaootilist, närvilist, ettearvamatut olekut. Madis sai skisofreeniadiagnoosi üheksa aastat tagasi, aga minu ees istub väga rahulik, intelligentne, tasakaalukas noor inimene. Oskus oma haigusega teadlikult koos eksisteerida teebki võimalikuks selle, et Madis oma lugu ka teistega jagab.

## ISEENDAGA RAHUKALAL:

Madise ellu kuulub iga päev kümme korda ravimit. Sellega kaasneb karsklase eluviis, sest rohud ja alkohol ei sobi kokku. Väga suurt rolli tema praeguseks stabiliseerunud tervisliku seisundi juures mängib ka sport ja regulaarne treenimine jõusaalis. See on viinud nii kaugele, et Madis teeb treeneritööd ning tema enda vorm on profisportlase tasemel.





**MUSTAS**

**AUGUS:** Ehkki Madis oli juba lapsena spordipoiss, viis raske depressioon selle ni, et ta ei saanud voodistki välja ja mõtles enesetapust. Treenimine jäi tagaplaanile ning 5-6 aastat tagasi kaalus Madis 135 kilo.

**«Ma ei taha elada!»**

Esimesel korral, kui Madis depressiooniga haiglasse sattus, oli ta 17aastane. «Kooliterror,» nimetab ta musta auku langemise põhjuse. «Kuna olin tugeva kehaehitusega spordipoiss, siis füüsilist vägivalda palju ei olnud. Aga vaimne ongi hullem ...»

Ta hakkas koolist puuduma, kuigi kodus põhjustest suurt ei rääkinud. Asi viis selleni, et Madis oli päevad läbi voodis teki all, nuttis ja aina rääkis sellest, et ei taha elada. «Ma tundsin kohati tõesti, et ma ei taha elada, pole mõtet. Aga tuleb õnne tänada, et ma vähemalt sel ajal ei olnud piisavalt tahtejõuline, et mingeid reaalseid samme astuda. Natuke proovisin, võtsin näiteks rohupurgi juba kätte ... Aga ei teinud ikkagi midagi. Ma ei tahtnud küll elada, aga ei tahtnud ka surra.»

Lõpuks õnnestus pereliikmetel Madisele selgeks teha, et ainus võimalus on abi otsida psühhoneuroloogiahaiglast. Seda esimest korda meenutab Madis kui kogemust, mis 17aastasele meenutas õudusfilmi. «Olin tookord haiglas 1,5 kuud. Mind pandi kõige raskemasse osakonda, täiskasvanud meestega kokku, sest kardeti, et olen enesetapukalduvustega. Sattusin šokki, ei suutnud näiteks kaks nädalat WCs käia ... Ravimeid oli väga palju, lugesin kokku 13 erinevat nimetust. Pikapeale aga ei tundunud see elu seal enam nii võimatu, harjusin. Vaatasin telekat, käisin jalutamas ... Aga see jäi ikkagi kõige raskemaks haiglakorraks mu elus.»

**Iseenda mõtete küüsis**

Praeguseks on Madis olnud haiglas palju kordi. Algul viis ta sinna depressioon, edaspidi juba psühhosidid.

«Skisofreeniadiagnoosi sain 18aastaselt ja sellega tulid psühhosidid. Kõige raskem psühhos, millega haiglas ka olin, oli mul 21aastaselt,» meenutab ta.

Mida psühhos täpsemalt tähendab? Madis kirjeldab seda eluna mulli sees, kuhu mahud ainult sina ja su kinnismõtted, reaalsustaju kaob ära. «Näiteks ma uskusin, et teised inimesed oskavad minu mõtteid lugeda. Samuti raadio. Olin kindel, et telekas teeb detektiiv Monk minu liigutusi. Rääkisin oma koeraga ja uskusin, et ta vastab mulle,» toob Madis näiteid.

Algul ei osanud noormees ise neid mõtteid psühhosina tõlgendada. Ta uskus, et nii ongi. «Ühel päeval olin kindel, et olen jumala poolt väljavalitud, järgmisel päeval võisin mõelda, et olen saatana käsilane. Mõtteid käis peast läbi tuhandeid, see oli tohutult kurnav. Kõige õudsem oli tunne, et ma olen kogu maailma hädades süüdi. Mina üksi ...»

Psühhos võib kesta mitu kuud, vahel lausa kuni aasta. Madise sõnul on aju kogu selle aja meeletu ülekoormuse all. Tema puhul viisid mõtted niikaugele, et ta otsis alateadlikult võimalusi tekitada endale ka füüsilist valu. Näiteks võttis mõne terava asja kätte ja surus käe rusikasse. Siis tundus hetkeks, et piinav mõte taandub.

Mida aeg edasi, seda paremini mõistis Madis aga juba ka ise, et üks või teine mõte on märk psühhosist, et see pole «päris». «Mul on olnud isiklik arst juba aastaid, temaga koostöös olen oma seisundist palju teadlikumaks saanud. Teiseks olen ju palju haiglates olnud, näinud lisaks enda kogemustele ka teiste pealt, kuidas haigus kulgeb. Nüüd on mul juba tugev haiguskriitilisus ehk et ma oskan ise hinnata, kuidas mu tervislik seisund tegelikult on, ja tegutseda enne, kui hulluks läheb. See on suur pluss.»

**Praegu võtab Madis iga päev umbes 10 ravimit.**

**Alkoholile ei, spordile jah!**

Madisel on elu rasketel hetkedel alati perekonnatugi ja head sõbrad olemas olnud. Ta on neile tänulik, sest teab hästi, kui kadunud ta psühhosidid ajal kogu muu maailma jaoks olla võib.

Siiski pole Madise sõbrad talle selga keeranud. Nad saavad aru, et näiteks koos õhtul välja minnes ei tasu talle alkoholi pakkuda. Seda tarbib ta äärmisel juhul paar lonksu näiteks uusaastaõöl, mitte rohkem. «Alkohol ja kõik muud meelemürgid suurendavad psühhosidid,» tõdeb Madis ja kinnitab, et aega saab hästi veeta ka ilma promillideta. Lõbus võib olla koos matkates, kinos käies ja lauamänge mängides.

«Mina pole küll narkootikumide proovinud, aga tean, et kanep on üks suurtest ohufaktoritest,» ütleb Madis nooruse- ja pidutsemisteema jätkuks. «Kel on skisofreenia geneetilises koodis olemas, sellel toob kanepi tarbimine selle välja. Muidu ei olekski ta ehk üldse avaldunud. Minul sai taoliseks aktiveerijaks tõenäoliselt teismeeva tugev depressioon.»

Kõige mustemast august hakkas Madis vaikselt välja ronima pärast rasket psühhosidid 2010. aastal. Taas on ta tänulik oma perele, kes ääri-veeri soovitas tal asuda uuesti jõusaalitreenni tegema. «Saal oli kodu lähedal.



**ON, MIDA JAGADA:** Madis õpib kogemusrõustajaks ning tal pole raske rääkida oma «kooselust» depressiooni, skisofreenia ja bipolaarsusega. Tal on jagada palju sellist, mida iga noor kuulma peaks. «Paljud noored ilmselt ei teagi, et tänapäeval levinud kanepi tarbimine võib kergesti lõppeda skisofreeniadiagnosiga,» on vaid üks kõnekas näide.

Esimesel korral panin end hästi paksult riidesse, et poleks näha, kui vormist väljas ma olen,» meenutab Madis.

Sport saigi õlekõrreks, mis aitas Madisel järk-järgult oma diagnoosiga leppida. Füüsilise paranemine tõstab ju ka enesehinnangut, lisaks annab trennirütm režiimi. Peagi pärast treenimise taasalustamist leidis Madis endale kallima ja elu tundus minevat rõõpasse.

### **Energia nii palju, et keha ei kannata välja**

Ometi on noore mehe kogemusel veel üks tahk. Kui viimased viis aastat on skisofreenia püsinud tänu teadlikule jälgimisele kontrolli all, on Madisele muret teinud veel teinegi diagnoos – bipolaarne sündroom.

Lühidalt öeldes tähendab see, et inimene kõigub äärmuste vahel – näiteks magab suurema osa ööpäevast, või on nii energiat täis, et ei suuda üldse sõba silmale saada. «Minul väljendub see nii, et olen enamasti hästi energiline, saan magada 4–5 tundi, ärkan tohutu energiaga, tunnen ennast võitmatuna. Mu elus oli periood, kui tegin 4–5 trenni päevas, sest lihtsalt energiat oli nii palju! See kõlab ilmselt hästi, aga tegelikult on see organismile meeletult kurnav. Seepärast püüan nüüd ennetada seda, et organism kulub nii ära, et langen jälle psühhoosi – nii võib juhtuda – ning lähen ise õigel ajal haiglasse.»

Uneprobleemidega võitlemiseks on Madisel oma nipid. Tähtsaimad neist on õige ärkamis- ja magaminekuaja järgimine. «Püüan magama minna kella 9–10 vahel õhtul. Kui seda natukenegi rikun, näiteks vaatan sõpradega õhtul kauem filmi, võib tulemuseks taas olla see, et magamisaeg jääbki sel ööl väga lühikeseks.» Taolistel hommikutel on juhtunud, et Madis ootab juba kell viis pikisilmi, millal ometi jõusaal lahti tehakse, ning on kell kuus seal juba ukse taga.

Samuti on Madis oma keha jälgides tähele pannud, et on puhanum ja magab ka öösel paremini, kui saab päeval teha tunnise lõunauinaku. «Ilmselt see hoiab ära selle, et olen enda teadmata õhtuks üle väsinud,» analüüsib ta.

### **«See on minu tee.»**

Praegu võtab Madis iga päev umbes 10 ravimit ja teab, et ükskõik, kui hoolikalt ta oma elurütmi jälgib, päris ilma rohtudeta ei saa ta enam kunagi hakkama. Paratamatuste pärast pole aga mõtet põdeda. Ka see tõde on osa oskusest diagnoosiga koos eksisteerida.

Teadlik õppimine oma kogemustest pole Madist viinud mitte üksnes rahuldustpakkuva eluni, vaid ka kutsumuseni. Ta on kindel, et tema tee on aidata teisi, kes samalaadsete muredega elama peavad. Maailmapraktikas on juba ammu tõestatud, et samasuguse kogemusega inimeste tugi aitab hädalisele kaasa. Kui Eestis on kogemusrõustamine alles lapsekingades, soovib Madis just seda joont ajada. Ta õpib kogemusrõustajate koolitusel ja töötab samal ajal treenerina Iru noortemajas, mis on mõeldud psühhootilisse häiresse haigestunud noortele. Neile on Madise kogemuskoolikiusamise, depressiooni ja skisofreeniaga väärt eeskujuks. Tema sõnum neile ja kõigile teistele on lihtne: «Kui mina sain hakkama, siis saad sina ka!»

N L