

Fem minuter i rampljuset (Denver 2019)

Jag har lidit av depression nästan hela livet. 2013 gick det verkligen åt skogen med ett psykiskt sammanbrott, och jag tvingades genomgå en psykiatrisk utredning. Utredningen ledde till att jag fick diagnosen bipolär sjukdom typ 2. Jag var suicidal i åtta månader. Varje vaken stund i åtta månader försökte min hjärna ta livet av mig. Jag stod helt enkelt inte ut längre, så jag gick till en ny läkare och fick ett antiepileptikum som heter lamotrigin utskrivet. Tre dagar senare var det som om nån hade tänt lamporna i mitt liv igen. Jag upplevde glädje för första gången nånsin.

Glädjen var kvar i ett halvår. Sen blev jag suicidal. Svaret blev att öka dosen till det dubbla. Och glädjen kom tillbaka, som av magi. Glädjen var kvar i ett halvår. Sen blev jag suicidal.

Jag var så förbannad över att ingen av mina vårdgivare ställde den kritiska frågan: Vad var orsaken till att jag fick bipolär sjukdom typ 2?

Jag stötte på en läkare på Twitter som ni nog känner till, dr Ted Naiman. Dr Naiman satte mig på mycket strikt ketogen kost. Genom dna-analys fick jag vet att jag har en genmutation som heter MTHFR-brist. Det innebär att jag inte kan tillgodogöra mig B-vitamin som jag äter. Med metylerat B-vitamintillskott och ketogen kost kunde jag sluta med lamotriginet. Jag har varit läkemedelsfri och helt symptomfri i 3,5 år.

Jag ser det nu som mitt kall att tala öppet om psykisk hälsa. Alldeles för många dör av självmord och alldeles för många lider i tystnad. Och jag är övertygad om att de flesta av dessa besvär åtminstone kan lindras, om inte helt avhjälpas.