



Historie pacjentów

Depresja i choroba afektywna dwubiegunowa (ChAD)

Broszura została wydana dzięki wsparciu działalności statutowej
Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji przez BNP Paribas



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji

02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3

KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90

BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Tekst, na podstawie wysłuchanych historii, Joanna Chatizow

Zaburzenia afektywne czyli zaburzenia nastroju to wciąż rosnący problem w Polsce i na świecie. Można na nie zachorować bez względu na wiek, genetykę, płeć, status materialny czy społeczny. I tak, jak na każdą inną chorobę, możesz na nie zachorować Ty, twoja żona/mąż, dzieci, siostra, rodzice, przyjaciele... Ale zaburzenia psychiczne to nie wyrok. Należy pamiętać, że podejmując odpowiednie leczenie epizod choroby może się nigdy więcej nie powtórzyć. Może też, tak jak grypa, kilkakrotnie nawracać. Bywa też, że staje się chorobą przewlekłą, ale biorąc leki można z nią normalnie funkcjonować.

Poznaj osoby, które podzieliły się z nami swoimi historiami.



MARTA

Właściwie trudno mi określić kiedy zaczęła się moja choroba... Gdyby przyjąć cezurę, że od chwili zdiagnozowania jej przez psychiatrę i rozpoczęcia leczenia, kiedy to mogłam już nazywać jej objawy to od około trzech lat. Teraz jednak wiem, że choroba zaczęła się wiele lat wcześniej, ale ja nie miałam wówczas pojęcia, że jest to depresja, że można ją leczyć, że można coś tym zrobić. Usiłowałam sama sobie dać radę, bo też częścią mojego charakteru jest bycie silną. Póki miałam cele, które powinienam była osiągnąć wedle własnych ambicji, a więc studia, praca - to jeszcze nie było najgorzej. Wszystko to powodowało bowiem, że nie miałam czasu na myślenie o tym, co się wewnątrz mnie dzieje.

Miałam straszliwe huśtawki nastrojów – od takiego bezdenne go smutku utrzymującego się czasem przez wiele tygodni, po napady wściekłości właściwie bez powodu. Niestety, miałam też kłopoty somatyczne - jakieś kołatania serca, problemy z żołądkiem, bóle głowy

pojawiające się zupełnie znienacka, jak również takie chwile, kiedy trudno było mi się za cokolwiek zabrać. Izolowałam się od ludzi, zamykałam się w domu, nie chciałam nikogo oglądać i dopiero po kilku dniach mogłam „wyjść z jaskini” i jakoś funkcjonować.

Póki miałam jeszcze jakiś cel przed sobą – wiedziałam, że powinienam skończyć studia, a obowiązek był zawsze silniejszy, udawało mi się jakoś sprawować nad tym wszystkim kontrolę. Teraz z perspektywy czasu, mogę powiedzieć, że miałam jeszcze wtedy siłę, żeby samodzielnie nad tym wszystkim panować. Okazuje się jednak, że tylko do czasu. Jak już rozpoczęłam pracę to tego celu zaczęło mi brakować. Rozejrzałam się wokół siebie i zobaczyłam, że jestem zupełnie sama. Być może wcześniej tym pędem do osiągnięcia celu próbowałam przykryć objawy depresji oraz mój wewnętrzny ból. Zupełnie nie patrzyłam, co się dzieje wokół mnie. Przyjaciele przez moje ciągłe zmiany nastrojów powoli odsuwali się ode mnie.

Byłam humorzasta, wściekałam się bez żadnej przyczyny, powodu się zamykałam, wycofywałam i nie odzywałam przez wiele dni.

Wracając jeszcze do początków mojej choroby, mojego wciąż powracającego smutku, to myślę, że zaczął się nasilać od chwili śmierci mojego ojca. Ojciec wychowywał mnie sam i kiedy miałam siedemnaście lat zginął w wypadku. Niby dawałam sobie jakoś radę, ale właśnie wtedy ten smutek, w połączeniu z poczuciem wewnętrznej pustki po stracie najbliższej osoby, którą tak bardzo kochałam, stał się moim nieodłącznym towarzyszem. Wydawało mi się jednak, że tak musi być, bo przecież ludzie umierają, giną w wypadkach, a życie toczy się dalej. Ani mnie, ani nikomu z mojego najbliższego otoczenia nie przyszło do głowy wysłać mnie do lekarza, czy chociaż do psychologa. I tak naprawdę wyglądało na to, że sobie z tym poradziłam, bo bardzo głęboko zakopałam i schowałam swój smutek i ból. Przez pierwsze lata

jakoś mi się udawało ten smutek przykrywać moją własną, daną mi przez naturę wewnętrzną radością. Taką radością życia, którą mam w sobie...

To prawda, że powinnam być czujna, mieć świadomość, że może mnie spotkać coś takiego. Przecież w mojej rodzinie były dwa samobójstwa i dwa epizody depresyjne kończące się szpitalem. Jednak zanim zgłosiłam się do psychologa, od momentu pierwszych objawów minęło około dziesięciu lat. Choć do psychologa trafiłam po raz pierwszy zaraz po studiach. Doradziła mi to koleżanka, której mąż leczył się na depresję. Wówczas psychoterapia poznawczo-behawioralna bardzo mi pomogła, chociaż już wtedy miałam okresy „czarnych dziur”, kiedy nie byłam w stanie wyjść z domu, a nawet wstać z łóżka. Po dwóch latach terapii przerwałam ją niestety, być może przedwcześnie, ponieważ poczułam się w miarę dobrze. Wówczas też rozpoczął się mój szczęśliwy związek i miałam nadzieję, że dam sobie radę. Zresztą terapia nie była łatwa i byłam nią już trochę zmęczona. Wydawało

mi się, że zacznę wreszcie normalne życie. Niestety mój związek po trzech latach się rozpadł, zbiegło się to z trudną sytuacją w pracy i wtedy poważnie już zaczęłam się sypać. Choroba się tak nasiliła, że nie byłam w stanie poradzić sobie bez lekarza.

Trudno było mi się z tym pogodzić. Nie mogłam tego zrozumieć. Jak to, ja, w moim wieku? Z takim pogodnym usposobieniem, zawsze zachłanna na życie, z ogromnym poczuciem humoru i nagle depresja? Czy to możliwe? Ale z drugiej strony widziałam co się dzieje i musiałam się pogodzić z obecnością choroby. Podjąć walkę, zwłaszcza, że nie byłam w stanie już jej opanować. Kochając swoją siłę i zawsze na niej polegając – to było dla mnie niezwykle istotne, aby móc na sobie polegać – nienawidziłam swojej słabości. Tego, że idę ulicą i lecą mi łzy, że nie mogę jeść, nie mogę spać, że nie mogę się nawet zmobilizować do przeczytania gazety, nie mówiąc już, żeby samej coś napisać, czy w ogóle zrobić cokolwiek – nawet umyć się czy posprzątać.

Bardzo trudne były noce, kiedy nie zmęczyłam się w ciągu dnia na tyle, aby zasnąć chociaż na kilka godzin. W takich momentach myśli biegną jedna za drugą, kłębią się, galopują, głowę wypełnia lęk, że wszystko stracę, że wszystko jest beznadziejne, że to co robię w życiu nie ma sensu, bo i tak zawsze kończy się identycznie – wszyscy odchodzą, że żaden wysiłek nie ma sensu, że utracę to, co do tej pory udało mi się osiągnąć, że zostanę sama bez środków do życia, bez niczego. Jednocześnie te lęki powodowały kompletny zanik, bo już nawet nie obniżenie, poczucia własnej wartości. Wszystko co do tej pory osiągnęłam, zupełnie przestało się liczyć. Ten lęk był bardzo niebezpieczny, bo rodził agresję... Wciąż oczekiwałam na atak.

Zaczęłam brać leki. Oczywiście nie od razu postawiły mnie na nogi – byłam o tym uprzedzona, ale też wówczas, kiedy zdałam sobie sprawę z choroby, zaczęły pojawiać się myśli samobójcze. To chyba najgorsza rzecz w depresji, kiedy bez przerwy myśli się o tym,

żeby ze sobą skończyć. Człowiek nie może spać, przychodzi trzecia, czwarta, piąta rano, ptaki śpiewają za oknem, a ból wewnętrzny jest tak silny, napięcie i poczucie beznadziei jest tak wszechogarniające, że o niczym innym nie można myśleć. Najgorsze jest to, że tylko ta jedna myśl wydaje się właściwą alternatywą, jedynym słusznym wyjściem, a najstraszniejsze, że wydaje się jedynym bezpiecznym wyjściem... Nie zdecydowałam się na ten krok. Może dlatego, że wcześniej zrobił to mój brat, ja wybrałam życie?

Leczę się już trzeci rok. Teraz funkcjonuję już w miarę normalnie. Biorę leki, które przede wszystkim pomagają mi przejść przez psychoterapię. W moim przypadku jest ona bardzo trudna. Trzeba powyciągać na światło dzienne wszystko to, co się w moim życiu zdarzyło, to do czego mnie samej przed sobą trudno jest się przyznać. Muszę powyciągać z szaf wszystkie trupy, powymiać śmieci spod dywanu, zrobić rachunek sumienia i nauczyć się, jak tak naprawdę w życiu należy funkcjonować. A jednocześnie czynić to z ciągłą świadomością istniejącej choroby...

DOROTA



Od kiedy pamiętam wiosna budziła we mnie nieuzasadniony smutek. Paradoksalnie, budzący się do życia świat, zamiast napawać optymizmem, okrutnie przypominał mi o mijających latach i prowokował pytania o sens życia. Ostre wiosenne słońce nieubłagane demaskowało wszystkie zmarszczki i każdy siwy włos, podkreślało dodatkowe kilogramy pod opinającą się coraz ciasniej sukienką. Od prawie ćwierćwiecza wiosna oznaczała dla mnie nieuchronnie zbliżającą się depresję.

Pomimo, że ból istnienia jest gorszy od jakiegokolwiek fizycznego cierpienia, kiedy śnieg zaczynał topnieć podświadomie zaczynałam czekać aż zapadnę się w siebie na tyle głęboko, że nic nie czując będę mogła patrzeć wyłącznie w sufit. Ciągłe od nowa podejmowane próby leczenia nie przynosiły należytej poprawy. Może dlatego, że lekarze tak naprawdę nigdy do końca nie przyjmowali do wiadomości, że po lekach czuję się dużo gorzej, tak źle, że wołałam już żeby

boleła mnie tylko dusza, niż dodatkowo chorowało całe moje ciało.

Przez wiele lat moje życie stanowiło cykl - szpital, poprawa, kilka weselszych dni nad morzem, potem jeszcze jeden uśmiech wokolicach Bożego Narodzenia i... znowu ta nieszczęsna wiosna. Regularnie powtarzający się scenariusz przypominał wciąż powracający koszmar. Nie umiałam się niczym cieszyć. Wszystko wydawało się trudne, nie widziałam przed sobą żadnych perspektyw, życie stawało się coraz bardziej bez sensu.

Po prawie dziesięciu latach życia pod kreską miałam wreszcie szczęście trafić do lekarza, który dokładnie wysłuchał, co mi w duszy gra. Może dlatego, że w prywatnej przychodni nie wypadało inaczej? Wreszcie okazało się, że są leki, które nie tylko nie wywołują u mnie efektów ubocznych, ale Dzięki za wszystko którym zaczynam inaczej postrzegać rzeczywistość. Nareszcie wiosna przestała przerażać mnie odradzającym się

życiem, zaczęłam z uśmiechem obserwować pierwsze paki, bez obawy przygotowywać się do wielkanocnych porządków. Po latach cierpień mogłam znowu cieszyć się życiem. Tabletki, moja mała przyjaciółka, dawała mi siłę, optymizm i chęci, żeby podejmować wyzwania kolejnych dni.

Po prawie trzech latach bez nawrotu depresji, mój lekarz zgodził się, na moją usilną prośbę, powoli odstawić leki. Okazało się jednak po kilku miesiącach, że nie był to najlepszy pomysł. Z kolejną wiosną nadeszła depresja, którą gdyby nie wcześniejszy powrót męża ze służbowego wyjazdu, skończyłaby się dla mnie tragicznie. Tym razem szpital i kuracja, według wcześniej ustalonego schematu, szybko postawiła mnie na nogi. Podobno miałam dużo szczęścia, ponieważ powrót do przerwanej kuracji, bywa często mniej skuteczny i dużo więcej potrzeba czasu, aby rozpocząć normalne funkcjonowanie. Wróciłam do formy silniejsza, z głębokim przekonaniem, że powrót znad krawędzi dał mi szansę na nowe życie.

Rozpoczęłam poddyplomowe studia, zaczęłam znowu dbać o siebie, wyjście do kina czy przyjaciół zaczęło sprawiać mi przyjemność. Wiedziałam już, że nigdy nie pozwolę, aby choroba tak mocno mną zawładnęła, żebym mogła zapomnieć, jak bardzo życie może cieszyć.

Coraz chętniej udzielałam się społecznie, biegałam do klubu dyskusyjnego, zapisałam się na hiszpański, miałam wrażenie, że po koszmarnej nocy nareszcie wstaje nowy dzień. Wszystko wydawało się proste, nic nie stanowiło dla mnie problemu, zaczęłam nawet myśleć, że znowu mogę podobać się mężczyznom... Mój mąż wydawał mi się zgorzkniałym, pozbawionym fantazji facetem, który poza czytaniem gazety i oglądaniem telewizji ożywiał się jedynie jadąc z kolegami na ryby. W czasie moich rozlicznych zajęć poznałam młodszego od siebie, uroczego mężczyznę, który urzekł mnie swoją ciekawością świata, ciepłym głosem, kolacją przy świecach i... całkowicie posiadał moją duszę i ciało. Postanowiłam wnieść sprawę

o rozwód. Mąż zdruzgotany moją nagłą decyzją rozwodu pod dwadzieścia lat małżeństwa - zupełnie stracił głowę i zgodził się na wszystkie warunki, zwłaszcza, że potrafiłam godzinami, z uznaniem obserwując własną elokwencję, udowadniać mu jak bardzo zmarnował mi życie.

Po dwóch miesiącach okazało się jednak, że świat przestaje być tak bardzo kolorowy. Myślałam, że może to zbliżająca się jesień przytłumiła mój napęd, że zachłyśnięcie się życiem przechodzi teraz w stan łagodnego constans, ale niestety, z dnia na dzień zaczęłam zdawać sobie sprawę, że mój cudowny świat zaczyna powoli tracić jaskrawość. Z przerażeniem stwierdziłam, że tak naprawdę nie znam mężczyzny, dla którego przekreśliłam wieloletni udany związek, że hiszpański do niczego mi się nie przyda, córka nie chce mnie znać, a koleżanki... no cóż, nie zawsze były ze mną szczere.

Tym razem lekarz nie miał wątpliwości z postawieniem diagnozy – choroba afektywna dwubiegunowa. Przeżyłam pierwszy epizod maniakalny, który wycisnął trwałe piętno na całym moim życiu. Obecne leczenie polega nie tylko na przeciwdziałaniu nawrotom depresji, ale również niedopuszczeniu do wystąpienia manii.

Leki normotymiczne w moim przypadku długo nie przynosiły oczekiwanego rezultatu. Depresja znowu zdominowała moje życie. Dzięki jednak spokojnemu, kojącemu zapewnieniu lekarza, że moja choroba jest uleczalna, potrzebuje tylko czasu żeby wszystko doszło do normy, jego konsekwencji we wspieraniu mnie w chwilach zwątpienia, wielomiesięcznej psychoterapii do której mnie przekonał – dziś mogę powiedzieć, że powoli wracam do życia. Już bez zbytnich kolorów, ale też nadmiernej szarości, bez możliwości powrotu do tego co zniszczyła choroba. Wracam do spokojnej, normalnej egzystencji, w której powoli zaczynam odnajdywać sens...

ANNA



Pamiętam, że zanim zachorowałam codziennie idąc do pracy modliłam się, żeby po drodze coś się stało, żebym tam nie dotarła. Z nadzieją patrzyłam na przejeżdżające samochody, z zwłaszcza autobusy i wyobrażałam sobie, że wpadam pod któryś. Myślałam sobie, że to pewnie byłoby mniej bolesne niż spędzenie kolejnego dnia w sklepie...

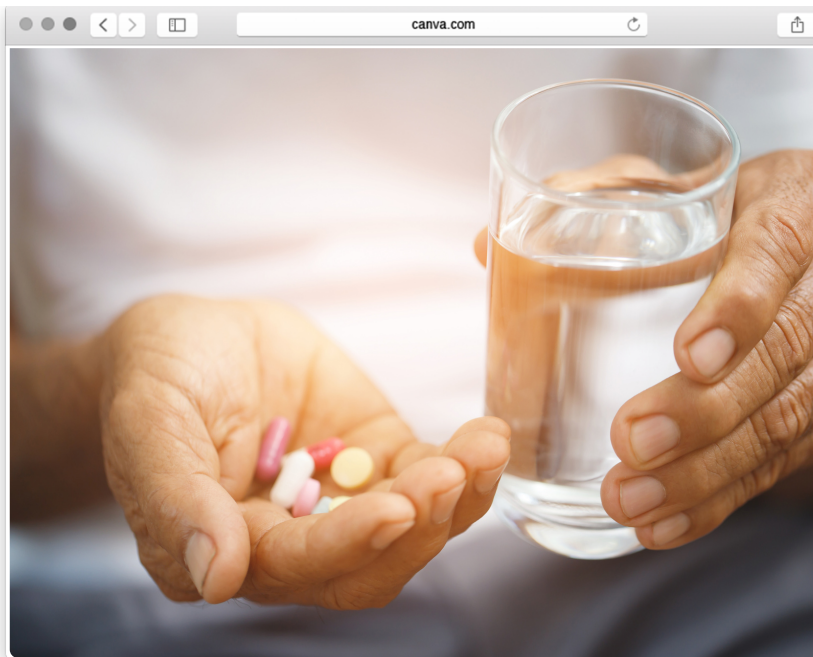
Do 12-ej jeszcze dało się jakoś wytrzymać, bo szefowa lubiła pospać, ale kiedy zbliżał się moment, w którym miała przekroczyć próg zaplecza, zaczynałam czuć uścisk w okolicach żołądka, tak silny, że czasem zginał mnie w pół. Kiedy przychodził TEN moment wszystkie stawałyśmy jak sparaliżowane. Jeśli byli w sklepie klienci, można było liczyć na kilka chwil odroczenia, ale kiedy tylko robiło się pusto zaczynał się wrzask. Każdej z nas dostawało się za coś innego – że stoi zamiast „coś robić”, że podłoga brudna, że się za mocno umalowała albo, że nie uśmiechnęła się do klienta jak należy. Szefowa była w trudnym wieku,

w takim kiedy naturalne jest, że kobiety mają humory. Ale tyle frustracji i jadu ile na nas wylewała trudno czymkolwiek wytłumaczyć.

Czułyśmy się całkowicie bezbronne. O pracę w tym renomowanym butikku starało się wielu chętnych, a stracić ją oznaczało do nas miesiące bez pieniędzy. Szefowa chętnie wybierała pracownice, które nie miały w nikim oparcia – samotne matki, rozwódki, panny obciążone kredytem - dziewczyny dla których dobra praca oznaczała bezpieczeństwo całej rodziny.

Byłyśmy od niej zależne i wykorzystywała to na każdym kroku. Powodowało to również niechęć do siebie nawzajem. Każda we własnej obronie mogła coś donieść na inną. Nie było tego wiele, drobne spóźnienie, rozmowa przez telefon w czasie pracy, niezadowolony klient - wystarczyło, żeby przez cały dzień być „podpadniętą”. Wytrzymałam ten horror przez pół roku...

Później depresja nie pozwoliła mi pracować. Była dla mnie swego rodzaju wybawieniem. Po pobycie w szpitalu nigdy już tam nie wróciłam. W czasie mojej nieobecności jedna z koleżanek, któregoś dnia nie wytrzymała i poprosiła, żeby jej nie poniżać. Została zepchnięta ze schodów. Złamana noga również i ją „wyzwoliła” z pracy w butik, ale żadna z koleżanek nie zeznawała przeciwko szefowej...



BEATA

Ból był moim najwierniejszym przyjacielem. Nie odstępował mnie na krok. Budził w nocy, nie opuszczał w dzień. Traciłam już nadzieję, że będę mogła żyć bez niego. Był bardzo zaborczy. Chciał mieć mnie całą dla siebie, a ja z każdym dniem coraz bardziej przystawałam na jego warunki. Póki było we mnie choć odrobinę sił, próbowałam walczyć. Nie myślałam jednak wtedy o depresji. Teraz wydaje mi się, że to ON nie chciał, bym o niej pomyślała.

Nigdy zbyt często nie chorowałam. W szpitalu bywałam tylko w odwiedzinach lub gdy rodziłam dwójkę moich dzieci. Kiedy pojawiły się problemy z kręgosłupem, trochę to z początku bagatelizowałam. Nie byłam przyzwyczajona do chorowania, chodzenia do lekarzy i leżenia w łóżku.

Zawsze starałam się być osobą aktywną. Jeździłam na rowerze, a razem z przyjaciółką poznaną na studiach, chodziłyśmy na fitness. To właśnie ona była dla

mnie takim łącznikiem ze światem, do którego nie specjalnie się garnełam. Na studiach wzięłam ślub, pracę magisterską broniłam będąc w 6-stym miesiącu ciąży. Nigdy nie poszłam do pracy. Wspólnie z mężem zdecydowaliśmy, że na początku będę zajmować się domem. Na początku – nigdy nie rozmawialiśmy o tym, ile ten początek będzie trwał. Najpierw sama o tym nie myślałam, a potem zaczęłam się bać, że trudno będzie mi się odnaleźć w zmieniającym się świecie. Może dlatego lubiłam te spotkania na siłowni, bo bardziej od samych ćwiczeń i biegania na bieżni, wolałam słuchać opowiadań przyjaciółki o jej pracy i historiach z nią związanymi? Dawały mi poczucie, jakbym sama też trochę nich uczestniczyła. A przynajmniej mogłam to sobie wyobrazić...

Jesienią 3 lata temu, zaczęłam odczuwać bóle kręgosłupa. Początkowo nie zastanawiałam się nad ich przyczyną. Myślałam, że parę dni odpoczynku będzie najlepszym lekarstwem. Jednak te parę luźniejszych

dni niczego nie zmieniało. Ból był coraz silniejszy. Bolało kiedy siedziałam na krześle, bolało jak leżałam... Robiłam wiele badań, ale wszystkie wyniki były prawidłowe. A ja miałam co raz mniej sił do szukania przyczyn, byłam wycieńczona. Nie mogłam spać. Leki przeciwbólowe rzadziej przynosiły ulgę. Ból mnie zaczął mnie paraliżować. Często nie miałam nawet ochoty i siły na spotkania z przyjaciółką. Wymigiwałam się przeziębieniem albo obowiązkami w domu.

Ortopeda stwierdził, że w kręgosłupie są niewielkie zmiany zwyrodnieniowe i zalecił ćwiczenia rehabilitacyjne. Wykonywałam je pieczołowicie również w domu, w każdej chwili gdy tylko mogłam znaleźć w sobie wystarczająco dużo siły.

Efekt był zróżnicowany: raz pomagało na dłużej, raz na parę godzin, innym razem wcale. Nie było na to reguły. Nigdy nie wiedziałam jaki będzie kolejny dzień. Powoli traciłam nadzieję, że to wszystko kiedykolwiek się zmieni.

Na początku nowego roku, syn został potrącony przez samochód. Dwa tygodnie spędził w szpitalu. To było 14 najgorszych dni i nocy w moim życiu. Nigdy jeszcze nie bałam się tak bardzo jak wtedy, siedząc bez przerwy przy jego łóżku. Gotowa byłam zrobić wszystko, aby ulżyć w cierpieniu mojemu dziecku, aby przejąć na siebie cały jego ból... Nie było to oczywiście możliwe, w ogromnym stresie nie czułam niczego. Potem, gdy syn już wracał do zdrowia, kiedy stopniowo malał największy lęk, odczułam wszystko ze zdwojoną siłą. Każdemu ruchowi towarzyszył ból. Z kręgosłupa promieniował do obu nóg, bolały też wszystkie mięśnie, głowa. Miałam wrażenie, że nie było części ciała, która by mnie nie bolała.

Ponownie trafiłam do ortopedy. Uważałam, że to musi być kwestia kręgosłupa, i że może pomogłaby mi operacja. To wtedy pierwszy raz usłyszałam, że może jednak przyczyny mojego samopoczucia należałoby szukać zupełnie gdzie indziej. Razem z moim

rehabilitantem, zasugerowali wizytę u psychiatry. Początkowo byłam na nich zła. Dlaczego mam leczyć głowę, kiedy boli mnie ciało?! Sądziłam, że widzą we mnie hipochondryczkę i chcą się pozbyć kłopotu. Długo zwlekałam z wizytą u psychiatry, ale z dnia na dzień ubywało mi sił i może właśnie ta niemoc i poczucie bezsilności sprawiły, że postanowiłam spróbować. Poszłam... Spodziewałam się, że psychiatra odeśle mnie z powrotem do ortopedy, bo przecież bolało mnie ciało, a nie dusza. Długo ze mną rozmawiał. Dokładnie wypytywał o moje bólowe dolegliwości, obejrzał wyniki badań. Pytał o przeszłość, życie osobiste, rodzinne, moją pracę, a raczej jej brak. Na koniec postawił diagnozę: DEPRESJA. Nie mogłam uwierzyć, ani zrozumieć. Ciarki przeszły mi po plecach, znałam przecież tę chorobę, słyszałam o niej. Miałam w gronie znajomych osoby, które leczyły się z tego powodu, ale nie pamiętałam, aby którakolwiek z nich uskarżyła się na dolegliwości podobne do moich. Wtedy po raz pierwszy usłyszałam o „maskach

depresji”, o napięciu psychicznym, które może być tak silne, że powoduje bóle mięśni. Lekarz zaproponował mi leczenie przeciwdepresyjne. Mówił, że wiele leków stosowanych w depresji ma także dobre działanie przeciwbólowe. Nie byłam do tego przekonana, ale postanowiłam mu zaufać. Początkowo przychodziłam na wizyty co 3 tygodnie, pierwsze dawki leku nie pomogły, musieliśmy ją zwiększyć. Stopniowo zaczęłam się lepiej czuć. Zauważyłam, że nie tylko ustąpił ból, ale także zaczęłam inaczej patrzeć na swoje życie. Postanowiłam skończyć kurs księgowości i podjąć pracę. Poprawiły mi się relacje z ludźmi. Zaczęłam znów szukać ich towarzystwa.

Nadal chodzę do psychiatry. Raz na kwartał. Przyjmuję jeszcze leki przeciwdepresyjne i będę to robić tak długo, jak zaleci mi lekarz. Ale nareszcie czuję się zdrowa i szczęśliwa. I nic mnie nie boli. Jeszcze jedno... Zadzwoiłam do swojego ortopedy, aby przeprosić go i podziękować.



TOMEK

Było tak strasznie, że nie mogłem już żyć, tylko ciemność i mrok. Wegetowałem, nie mogłem się podnieść...

W wakacje rok temu pojechałem ze szkoły na obóz na Mazury - słońce, woda... Cieszyłem się, że jadę, bo u nas w miasteczku pod Piotrkowem właściwie nic się nie dzieje.

Było super. W tym samym ośrodku byli też ludzie z Warszawy no i jakoś tak zaczęliśmy wspólnie razem spędzać czas. Poznałem Norberta. Dużo rozmawialiśmy, okazało się, że sporo nas łączy - obydwaj słuchaliśmy Iron Maiden, czytaliśmy Tolkina, graliśmy w te same gry - i zbliżyliśmy się do siebie. Były wyprawy kajakowe, chodziliśmy na ryby. Cała grupa pojechała do Gdańska byliśmy w Sopocie wieczorem była dyskoteka czułem, że świat jest piękny.

No i jakoś tak się stało, że się zakochałem, a potem

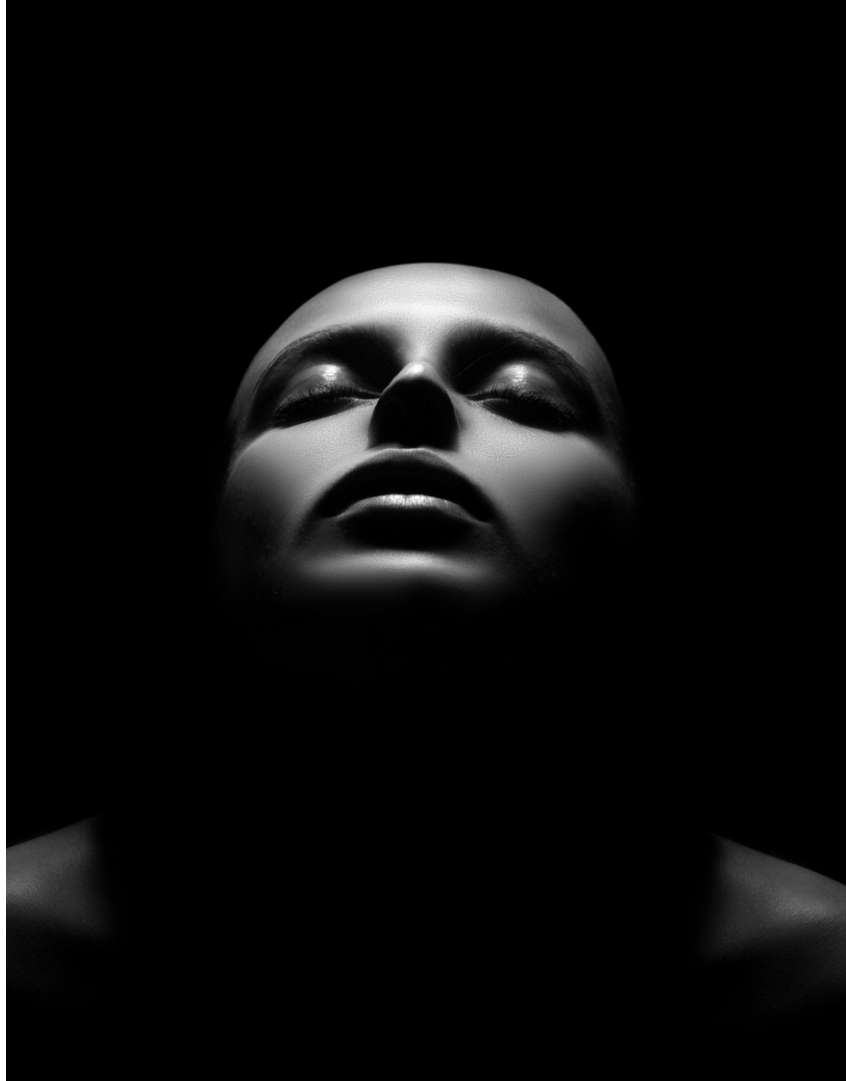
był ten pierwszy raz. Ktoś nas podpatrzył, rozniosło się. Po powrocie całe miasteczko o niczym innym nie mówiło, nie mogłem wyjść z domu, iść do szkoły. Były bluzgi, naśmiewanie się, potem mnie pobili, rodzice się odwrócili, wyrzekli. Nawet ksiądz, jak przyszedł po kolędzie mówił, że są ośrodki, w których leczy się takie zboczenia. Ludzie byli straszni zażarci, nienawistni, okrutni. Nie miałem przyjaciół, kolegów, zostałem zupełnie sam.

Nie wiedziałem jak dalej mam żyć z tym piętnem. Myślałem, że o już koniec. Chciałem umrzeć... Wtedy zadzwoniłem na numer telefonu zaufania, chciałem się wygadać, wyżyć.

Trafiłem na bardzo mądrą osobę, do której dzwoniłem jeszcze kilka razy. Dałem radę, dzięki pani, pani Ewo! Zrobiłem tak jak mi pani poradziła - przeprowadziłem się do Łodzi do ciotki, chodzę do psychoterapeutki, przepracowujemy to co przeżyłem. W dużym mieście

jest łatwiej, nie jestem na widoku. Moje relacje z rodzicami dalej nie są dobre chociaż czasami rozmawiam z mamą, która dalej płacze i mówi, że ludzie nie zapomnieli i wypominają jej syna pedała. Teraz po spotkaniach z panią psycholog wiem, że to nie moja wina, że to natura, a nie jakaś perwersja i zboczenie. Jeszcze czasami budzę się z krzykiem, kiedy przyśni mi się piekło, które zgotowali mi sąsiedzi. Najważniejsze jednak, że nie mam już myśli samobójczych, wiem, że to nie koniec świata i że będę jeszcze w życiu szczęśliwy.

EWA



godz. 3.07

Budzę się, jakby ktoś uderzył mnie pięścią w żołądek. W głowie gonitwa myśli – każda boli inaczej. Brak powietrza. Ciężar w piersi wgniata w materac. Bezgłośnie wycie rozsadza czaszkę. Próbuję zasnąć, ale adrenalina buzuje tak, że nie ma na to szansy. Liczę smugi światła na ścianie, które rzucają przejeżdżające samochody.

godz. 10.30

Otwieram oczy. Szarość, chłód i pustka. Nagły skurcz krtani sprawia, że zwijam się w kłębek. Nawet nie próbuję wstawać. Może jak się nakryję na głowę to będzie trochę mniej bolało?

godz. 11.13

Pęcherza nie daje się oszukać. Muszę wyjść z mojego bezpiecznego świata-kokonu. Odwlekam ten moment tak długo, jak to tylko możliwe. Wreszcie mobilizuję wszystkie siły, żeby usiąść na łóżku. Następne minuty to dalsza walka z grawitacją, która nie pozwala się

podnieść do pionu. Sukces dopiero po kolejnych 10 minutach.

godz. 12.32

Chce mi się pić. To chyba jedyna chęć jaką mam. Ale ze zrobieniem herbaty jeszcze trochę poczekam. Teraz może uda mi się zasnąć.

godz. 14.12

Zapomniałam wyłączyć telefon. Jego ostry dzwonek wyrywa mnie z letargu. Nie będę nawet patrzeć na wyświetlacz. Jeśli to ktoś znajomy będę miała poczucie winy, że nie odebrałam. Jeśli jakiś obcy numer to lęk ściśnie mi krtani na kolejne godziny. Zaklinam go więc spod poduszki, żeby już więcej nie dzwonił...

godz. 16.48

Czym później tym łatwiej podnieść się z łóżka. Wypijam herbatę, ale do zjedzenia czegokolwiek nie mogę się zmusić. Poruszanie szczęką to niepotrzebny wysiłek.

godz. 17.12

Dzwonek do drzwi sprawia, że wstrzymuję oddech. Siedzę bez ruchu, żeby nie zdradzić swojej obecności żadnym dźwiękiem. Po chwili słyszę szmer wsuwanej pod drzwi kartki. Znowu uderzenie bólu. Nie chcę nikogo widzieć, nie chcę nic czytać. Niech ten świat zniknie chociaż na chwilę...

godz. 19.23

Udało mi się wejść do wanny. Gorąca woda otacza mnie ze wszystkich stron, rozgrzewa, daje poczucie nieważkości i bezpieczeństwa. Staram się cały czas utrzymać temperaturę wylewając i napuszczając nową w takiej samej ilości. Mogłabym tu zostać na zawsze...

godz. 21.02

Próbuję czytać. Po pół godzinie z przerażeniem zauważam, że nie kojarzę wątków, mylą mi się bohaterowie, nie pamiętam początku... Może jutro dam radę, ale jeszcze nie dziś...

godz. 22.39

Włączam telewizor. O tej porze mogę już swobodnie obsługiwać pilota. Zmieniam kanały, ale wciąż trafiam na koszmary – bezrobocie, głodujące dzieci, pies przywiązany do drzewa, bezdomni, narkomani, przemoc w szkole, pigułki gwałtu, wypadki drogowe, muzułmanie, wojna... Wojna? Czy będzie wojna? Tak strasznie się boję, że zginę pod gruzami, chociaż z drugiej strony, bardzo chciałabym przestać istnieć. Żeby tylko tak okropnie nie bolała dusza. Pustka, czern i nicość stają się bardzo pociągające. Paradoksalnie myśl o śmierci z własnej ręki uspokaja i pobudza. To chyba jedyne działanie, które wydaje się cieszyć, dawać nadzieję na spokój, na ciszę w głowie, na brak przymusu... Ale czy jakaś ważna część już wcześniej we mnie nie umarła?

godz. 23.56

Wreszcie mogę już zasnąć. Nie mogę się doczekać, kiedy zacznie działać nasenna tabletki. Może dziś nie przyśni

mi się żaden koszmar? Najgorsze jest wzburzone czarne morze, pełne ostrych skał i czających się wokoło rekinów. Nigdzie nie widać brzegu, ciemność sprawia, że trudno jest cokolwiek zobaczyć i przygotować się na atak. Już wolę sen ze szczurami. Przynajmniej widzę, kiedy zaczynają mi odgryzać palce...

www.depresja.org