DEPRESSÃO VOCE NÃO ESTA SOZINHO

SEJA POSITIVO

Uma história de recuperação é uma coisa confusa. Tem dezenas de começos e nenhum final final. A maior parte do conflito e do drama é interna, e há muito mais inação que ação. O personagem principal se esconde nas sombras a maior parte do tempo, então você nem consegue ver o que está acontecendo. Eu me juntei à depressão por volta dos 8 anos. Há instantâneos de mim na jaqueta marrom surrada que eu gostava de usar. Minha mãe tirou belas fotos, e há muitas de mim em sombras mal-humoradas, parecendo o mais baixo possível. Ela tinha sua própria depressão para se preocupar. Minha lembrança típica dela daquela época traz de volta uma mãe de sofá, muitas vezes sonolenta. Ela explicou seu problema de sono como uma condição que ela chamava de knockophasia - um termo que nunca consegui encontrar em nenhum dicionário. Alguns minutos depois de se deitar, arrebente! Em sono profundo. Ninguém mencionou estranhos problemas emocionais ou doenças mentais naqueles dias.

Meus pais ocasionalmente falavam sobre alguém tendo um colapso nervoso como se tivessem morrido. Não havia indício de necessidade de ajuda para minha mãe, muito menos para mim. Ninguém se preocupou comigo desde que eu era uma estrela na escola, auto-suficiente e impressionante para os professores por serem tão maduros, tão adultos. Enxaquecas começaram então, e uma ansiedade cada vez mais intensa sobre a escola. Eu perdi muitos dias, senti vergonha como se estivesse fingindo, e obcecado com cada um dos meus fracassos. Passei longas horas sozinha no meu quarto. Durante minha adolescência, a depressão foi para o subterrâneo. Sentimentos eram perigosos. Havia muitos zangados e violentos agitando a casa para eu adicionar a eles. Então eu mantive a emoção em segredo, ainda mais do que na infância. Nada me atrapalhou do lado de fora da casa e, mesmo em casa, eu não mostrava quase nenhum sinal de reação a qualquer coisa, mesmo enquanto me agitava com medo e angústia. Foi em meus 20 anos que eu me quebrei, e fluxos de depressão, medo, pânico, amor obsessivo e raiva fluíram para fora.

Em resposta a um ataque de pânico que durou uma semana, eu vi um psiquiatra. Em uma sessão de maratona de 3 horas ele me ajudou a colocar o pânico junto com episódios assustadores da minha vida familiar. Fui curado no local, mas nunca voltei para ele. Era cedo demais para fazer mais. Levou outra crise alguns anos depois para me levar de volta a um psiquiatra e minha primeira experiência com medicação - Elavil. Mas eu não tinha ideia do que era. Eu peguei algo de manhã para me levar e algo à noite para me ajudar a dormir. Tomei a curto prazo, passei pela crise, mas continuei em terapia. De lá, eu estava constantemente vendo psiquiatras em várias cidades pelos próximos 8 anos. Mas ninguém mencionou depressão.Vi pela primeira vez a palavra aplicada à minha condição em uma carta que um psiquiatra escreveu para o esboço do quadro durante a era do Vietnã. Mas eu não fui tratado por esse problema. A terapia naqueles dias ainda estava na tradição freudiana, e era toda sobre vida familiar e conflito. A depressão foi um trampolim para ir mais fundo. Desenterrar o passado para entender os problemas atuais foi uma tremenda ajuda, e isso me mudou de muitas maneiras. Mas a depressão ainda existia em várias formas, reaparecendo regularmente pelas

próximas duas décadas. Houve momentos maravilhosamente felizes e bem-sucedidos também, mas eu tive esses altos e baixos por meio de casamento, filhos e algumas carreiras.

Depressão empurrada para todos os cantos da minha existência, e tanto o trabalho quanto a vida familiar tornaram-se cada vez mais difíceis. Os medicamentos só pareciam amortecer meus sentimentos e me fazer sentir desapegada de todos e imune a toda pressão. Era como ter sinais de dor desligados. Não havia mais sinal vindo do meu corpo ou cérebro de que algo pudesse estar errado. Eu me senti "bem", mas relacionamentos e trabalho ainda foram para o inferno. O estranho foi que depois de todos esses anos de convivência, eu não sabia muito sobre depressão. Eu pensei que era inteiramente um problema de humor deprimido e perda de energia e motivação. Como as coisas pioraram, eu finalmente comecei a ler sobre isso em grande profundidade. Fiquei espantado ao aprender toda a extensão da depressão e como ela poderia ser difundida por toda a mente e corpo. Eu finalmente tive uma imagem coerente e abrangente do que era depressão.

Gradualmente, a depressão tornou-se tão perturbadora que minha esposa não aguentou mais e exigiu que eu conseguisse ajuda. Então eu finalmente fiz. Esta foi a década de 1990. O Prozac havia chegado e eu comecei uma turnê de medicamentos nos próximos doze anos que não fez muita coisa. Nem terapia, embora dois psiquiatras me ajudassem a entender os padrões mais destrutivos do meu estilo de vida.

Esse foi um grande passo porque eu poderia finalmente imaginar a possibilidade de melhorar. Eu podia ver que não era inútil por natureza, que havia motivos para minha mente ter dificuldade de se concentrar e que a lentidão freqüente em minha fala e pensamento também estava enraizada nessa doença. Talvez o tratamento correto possa trazer mudanças fundamentais, afinal. Ainda havia armadilhas à frente, no entanto. Tornei-me obcecado com a ideia de depressão como uma doença cerebral. Estudei todas as formas de depressão, a neurobiologia e pesquisas intermináveis. Isso foi uma coisa boa a fazer, mas depois de um tempo eu estava olhando mais para "Depressão" do que os detalhes da minha própria versão da doença. Eu me perguntei quantas categorias de diagnóstico eu me adaptei. Com certeza eu tive um ou mais distúrbios de ansiedade. Talvez eu me encaixe em bipolar II em vez de transtorno depressivo maior. E quanto a dissociação? Li as descobertas do estudo como se estivessem anunciando meu destino.

Foi reconfortante saber que eu tinha uma doença "real". Não só eu poderia responder a qualquer opositor sobre a realidade da depressão. Eu também tinha uma arma para combater o meu estigma internalizado, a dúvida persistente de que algo estava errado comigo. Eu costumava pensar que talvez eu realmente estivesse usando a doença como uma maneira de evitar a vida e encobrir minha própria fraqueza. Aqui estava a prova de que a depressão não estava toda na minha imaginação, mas na minha química cerebral. A neurobiologia estava muito além do meu controle. Eu não consegui me recuperar sozinha. Os médicos tinham que me curar através de medicação ou outros tratamentos, como a ECT. No entanto, isso significava que minhas esperanças estavam presas nelas, não no meu próprio papel em melhorar.Quando os tratamentos não funcionaram, fiquei desesperado porque nunca haveria um fim para a depressão. Esperança no futuro se desfez. Minha vida continuaria a diminuir. Poderia até levar ao suicídio, como aconteceu com meus amigos? Felizmente, à medida que aprendia mais, ouvia os especialistas que tinham uma visão

muito mais ampla das causas da doença. A visão geral de Peter Kramer da pesquisa em Against Depression deixou claro para mim que os contribuintes para a doença podem incluir herança genética, história familiar, eventos traumáticos e estresse, bem como a falha de vários sistemas do corpo. Ninguém poderia apontar para uma causa única ou reduzi-la a alguns neurotransmissores.

Então voltei ao básico e observei muito mais de perto os sintomas específicos que enfrentei. Acompanhei os detalhes da vida cotidiana e vi que precisava assumir a liderança na recuperação. A medicação - quando teve algum efeito - desempenhou um papel modesto em aliviar os piores sintomas. Esse pouco de alívio me deu a energia e a presença de espírito para trabalhar nos impactos emocionais e de relacionamento, para tentar endireitar as partes da minha vida sobre as quais tinha algum controle. Eu estava determinado a parar com o desperdício da vida em depressão. Voltei para a psicoterapia e tentei muitos tipos de auto-ajuda também. Muitos não funcionaram, mas algo dentro me levou a continuar tentando, apesar dos contratempos.Um dos esforços mais importantes foi escrever sobre minha experiência com a depressão. Escrever é uma maneira de descobrir coisas, mas um medo profundo me impediu de fazer isso por anos. Eu posso ver agora que a verdadeira razão que eu fiquei presa foi que eu estava tentando escrever sobre tudo, menos a depressão. Quando finalmente pude levar isso diretamente, a escrita

veio naturalmente. Blogging acabou por ser o meio certo. Foi administrável mesmo quando eu estava para baixo. A comunidade online de pessoas que viviam com depressão me deu uma forma de apoio que eu nunca tive antes. Outro passo decisivo foi sair do trabalho de alto estresse que eu tinha sido cada vez menos capaz de fazer de forma eficaz. Tirar esse fardo constante restaurou uma profunda sensação de vitalidade.

Depois de tudo isso, a recuperação finalmente começou a acontecer. Me pegou de surpresa, e por muito tempo não acreditei que duraria. Mas algo mudou no fundo. Eu acreditei em mim novamente, e a convicção interna de inutilidade desapareceu. Eu tinha encontrado um propósito profundamente satisfatório na escrita, assim como a energia e o humor para fazer o que eu queria fazer. Recuperei a consciência e a presença emocional para fazer parte da minha família novamente, em vez do marido e pai escondido. Como qualquer um que lide com a depressão ao longo da vida dirá a você, os contratempos acontecem. Não há final feliz simples. Mas se você tiver sorte, ocorre uma mudança interna, e o novo normal é uma vida decente em vez de depressão.

-*John Folk-Williams* viveu com transtorno depressivo maior parte desde a infância e finalmente alcançou a recuperação total há apenas alguns anos

Eu estava em um estado de ansiedade a maior parte da minha vida jovem Eu parecia um pouco diferente dos outros e agi um pouco diferente. Eu queria fazer coisas de garotas, mas me certifiquei de que ninguém soubesse. Eu pensei em continuar tentando ser machão, Mike.Eu vivi em um estado de privação de sono, álcool e drogas a partir dos 14 anos de idade até meus 30 anos Isso tomou seu pedágio. Eu fiz a transição na Austrália. A ansiedade de ir até lá, deixando meu emprego e parceiro ... não era mais apenas ansiedade; tinha ido bem, bem depois disso, numa depressão bastante severa.Eu deixei ir longe demais e essa foi a coisa Eu deveria ter falado. Eu deveria ter falado com alguém, mas eu passei toda a minha vida sem falar com as pessoas. Eu pensei que só iria aborrecer as pessoas. Isso é algo que aprendi e falo muito com o meu irmão.Ser um colaborador ajudou-me a recuperar Quando cheguei em recuperação, é quando recebi apoio de colegas; falando sobre recuperação, ajudando outras pessoas a ver a luz. Então, agora, dez anos depois, sou uma gerente de serviços e, na verdade, gerencio dois serviços de suporte.

-Michelle

Minha experiência com depressão começou quando eu era adolescente; e eu era uma mãe solitária Foi uma época solitária . Foi considerado por alguns ao meu redor que eu tinha feito a minha parte na vida e então, portanto, ninguém estaria realmente interessado em mim agora; e isso me fez sentir ainda pior.Eu simplesmente senti que estava no fim da minha corrente e perdi Eu só tive o suficiente, eu não aguentava mais. Eu só queria machucar alguma coisa, bater em alguma coisa; Eu estava com medo de machucar meu filho. Tive o bom senso de ligar e pedir ajuda.Eu decidi, 'certo, vou me concentrar na minha vida' Meu médico me diagnosticou naquele momento com depressão e começou a tomar alguns antidepressivos, o que levou algumas semanas para entrar em vigor, mas eles fizeram uma enorme diferença. Eu ainda não estava necessariamente feliz com as coisas que estavam acontecendo, mas eu era capaz de gerenciá-lo.Eu realmente me coloquei na lista agora, onde por um longo tempo, eu estava meio que embaixo Há dias em que preciso reconhecer que hoje não é um bom dia e hoje preciso dar um passo atrás e cuidar de mim mesmo. Eu tento

comer bem, eu tento me certificar de que durmo o suficiente, eu tomo o controle das coisas que eu posso controlar.

-Debra

Eu perdi meus filhos através de uma separação de relacionamento Isso foi difícil porque se arrastou por tanto tempo que se tornou parte da minha vida que todos os dias à noite eu estava sozinho.Eu pensaria nos meus filhos e ficaria sempre triste Enquanto eu dirigia e trabalhava, chorava o tempo todo. Eu beberia até adormecer. Eu apenas tentei sair da realidade e não ser parte do sistema que eu senti que estava me causando tanta dor.Havia luz no fim do túnel e todo dia eu tinha apoio da minha irmã Ela estava lá para mim e sem dizer muito, ela sempre garantia que ela sabia onde eu estava. A maior coisa que fiz e sempre me ajudou a me sentir melhor foi que treinei.Em serviço e fazendo algo por outras pessoas, minha vida mudou Eu tenho o maior emprego do mundo agora. Eu retribuo às pessoas que estiveram na minha posição. Eu dou a eles 150% e eles me dão 150% de volta.

-Buck

sofria de depressão desde os 12 anos de idade. Ele foi intimidado na escola por ser gay e ele lutou para conciliar essa parte de si mesmo com sua criação cristã. "Eu esperava que as coisas melhorassem e que minha depressão fosse embora depois que eu terminasse a escola, ou terminasse a universidade, ou conseguisse um emprego, ou fizesse novos amigos, ou me mudasse para Londres, e isso era tudo que me mantinha - a pensei que, se eu mudasse minha situação do lado de fora, a sensação que eu tinha no interior também mudaria ", diz Daryl, agora com 31 anos. Isso não mudou e sua saúde mental estava em uma espiral descendente. Daryl estava em Londres estudando para um mestrado em marketing. Seu plano era viver e trabalhar no Reino Unido depois que ele completasse seus estudos. Infelizmente ele não conseguiu um visto de trabalho e então seu primeiro relacionamento romântico chegou ao fim. "Eu me senti como um fracasso em todos os aspectos da minha vida e não conseguia pensar em mais nada que eu pudesse tentar mudar que pudesse curar minha depressão. Eu estava sem opções e estava

exausto. Eu estava cansado de esperar por um dia que nunca poderia vir, quando tudo seria melhor. Daryl escolheu pisar na frente de um trem - ele não queria deixar uma bagunça ou um corpo para Senti que teria seus colegas de apartamento encontrarem. Ele amarrou todas as pontas soltas - ele terminou seu mestrado, desativou sua conta no Facebook e planejou uma despedida com seus amigos. "Eu disse a eles que estava simplesmente voltando para a Cidade do Cabo", diz ele. “Eu raciocinei que meus amigos e familiares da Cidade do Cabo não me viam há mais de um ano, então seria fácil eles aceitarem meu suicídio. Eu sinceramente pensei que eles estariam melhor, que eu era apenas um desperdício de tempo e um dreno de energia. ” Cinco dias depois de seu 26 º aniversário, Daryl embalados um saco com uma nota para sua mãe e foi para a sua estação de metro mais próxima. Ele esperou até que ele fosse a única pessoa na plataforma, largou a bolsa e entrou na frente de um trem. "Eu abri meus olhos debaixo do trem", lembra ele . "A dor era excruciante, mas meu primeiro pensamento foi: 'Você está brincando comigo - não funcionou? S ** t, agora o que? Eu fechei meus olhos, esperando que eu desmaiasse e não voltasse novamente. Eu pensei, perder muito

sangue - ainda há uma chance de eu não conseguir. Daryl passou oito

semanas no hospital e mais um mês em um centro de reabilitação - ambas as pernas foram amputadas. Não buscando ajuda Por que ele não procurou ajuda? Daryl não queria sobrecarregar seus amigos ou familiares com seus problemas, então os manteve em seu lugar. “Todo mundo tinha seus próprios problemas e eles estavam lidando com isso, então por que eu não conseguia lidar com as minhas coisas? Eu não achava que um terapeuta fosse capaz de dizer algo que subitamente tornaria tudo melhor ”. “Não há nada embaraçoso em precisar consultar um psicólogo ou tomar antidepressivos, se for necessário para mantê-lo saudável. Isso me permitiu engajar-se em meu trabalho e relacionamentos de uma maneira que eu não conseguia antes, quando a depressão me arrastou para uma névoa que me separava de tudo e de todos ao meu redor. ”

-Darly

A luta de duas décadas do príncipe Harry, da Grã-Bretanha, para lidar com a morte de sua mãe, a princesa Diana, é infelizmente muito comum para crianças que, de repente, enfrentam a perda de um dos pais, dizem especialistas em saúde mental. Em uma entrevista ao The Daily Telegraph, nesta semana, o príncipe Harry admitiu que sua incapacidade de processar a morte de sua mãe na infância levou a dois anos de "caos total" em seus 20 e poucos anos.Um padrão comum O príncipe buscou aconselhamento profissional aos 28 anos, a pedido de seu irmão mais velho, o príncipe William, depois de se sentir "muito próximo de um colapso completo em várias ocasiões". Agora, aos 32 anos, o príncipe Harry diz que está "em um bom lugar", disse ele ao jornal londrino. As crianças que não conseguem processar sua dor após uma perda trágica tendem a ser assombradas por anos e até décadas, disse o Dr. Matthew Lorber, psiquiatra do Hospital Lenox Hill, em Nova York. "A maneira como ele descreve como lidar com isso, que na verdade não está fazendo nada a respeito, tendo alguns problemas, e então a família pressionando-o a buscar ajuda é um padrão bastante comum para

muitas pessoas que experimentam esse tipo de perda", disse Lorber. "Não é de todo surpreendente para mim." A princesa Diana morreu em um acidente de carro em Paris, em 31 de agosto de 1997, aos 36 anos, um ano depois que ela e o príncipe Charles se divorciaram.

Eu me recusei a pensar na minha mãe' O príncipe Harry, que tinha 12 anos na época, disse ao jornal que ele lidou com a morte de sua mãe fechando-a emocionalmente. "Minha maneira de lidar com isso era enfiar minha cabeça na areia, recusando-se a pensar em minha mãe, porque por que isso ajudaria?" ele disse. "[Eu pensei] só vai fazer você triste, não vai trazê-la de volta. Então, de um lado emocional, eu pensei, 'Certo, nunca deixe suas emoções serem parte de qualquer coisa.'" As crianças que lidam com a morte de um dos pais geralmente recebem aconselhamento para ajudá-las a lidar com o sofrimento, mas "parece que isso não aconteceu" com o príncipe Harry, disse a professora de psiquiatria da Escola de Medicina Icahn, em Mount. Sinai em Nova York. O príncipe Harry provavelmente não foi ajudado pelo fato de que ele era um garoto, enfrentando certas expectativas de gênero, observou Lorber. Como um adulto, o Príncipe Harry lançou uma carreira militar de uma década que levou a duas missões no Afeganistão.

Lidando com o luto Mas ele também ganhou fama de notório festeiro, fumando maconha, bebendo e atacando paparazzi. Fotos nuas do Príncipe Harry tocando "strip billiards" durante as férias de Las Vegas surgiram em agosto de 2012 e foram distribuídas em todo o mundo. "O luto que não é abordado pode se transformar em ansiedade, pode se transformar em depressão ", explicou Lorber. Não há maneira certa de lidar com a morte. A maneira como uma pessoa sofre depende da personalidade dessa pessoa e do relacionamento com a pessoa que morreu, de acordo com um artigo da Health24 . Exercício também pode ajudar. "A atividade física ajuda o corpo a se curar e ajuda as pessoas a libertar a raiva e a frustração de maneira mais positiva", disse Lorber. Sobre isso, o príncipe Harry concorda. Ele pegou boxe e achou uma boa saída para suas emoções. Em suas próprias palavras: "Todo mundo estava dizendo que o boxe é bom para você e é muito bom para deixar sair a agressão. Isso realmente me salvou, porque eu estava prestes a dar um soco em alguém".

-Príncipe Harry

0 depressão, vida real, tristeza, isolamento iStock “Eu fui diagnosticado com depressão há mais de um ano. "As coisas começaram a mudar quando eu estava fazendo meu terceiro ano de enfermagem em 2015. Sempre me apresentei acima da média acadêmica. Sempre fui pontual e frequentei todas as minhas aulas práticas. “Mas de repente eu não fiz mais esforço. Eu passei o ano pensando que eu era apenas preguiçoso e assim como todo mundo. Por sorte, meu terceiro ano de estudos não foi muito exigente e consegui passar. ” Ninguém notoQuando comecei meu quarto e último ano, senti como se estivesse carregando um cachorro grande e escuro. "Eu não pude comparecer a nenhuma aula e chorei quase todo o dia. Eu tinha uma colega de quarto, mas ela não sabia que havia algo errado. “Eu finalmente parei de ir ao trabalho e frequentar as aulas por causa da tristeza que eu não conseguia entender. Eu não tinha interesse em nada, não tinha esperança. Eu comecei a ir para casa com mais freqüência - eu pensei que talvez eu estivesse sentindo falta de casa. Mas nada mudou. “Em agosto de 2016, interrompi meus estudos. Eu já tinha perdido a chance de ir para a Suécia porque

perdi tantas horas práticas. E agora eu estava perdendo minha chance de me formar em tempo recorde". Recuperação lenta "Eu tentei psicólogos, mas eles não ajudaram muito. Voltei para casa e recebi tratamento médico. Eu fui colocado em antidepressivos e comecei a me sentir melhor depois de um mês, mas eu estava fora da escola

"Este ano estou repetindo meu quarto ano, mas acho que não aprendi a controlar meu Black Dog. Todos os meus amigos estão se formando, enquanto eu ainda estou enfrentando meus fracassos. "A depressão é uma coisa difícil de se conviver. Você perde pessoas em sua vida e se perde no processo. "Ajudaria um pouco se o mundo entendesse as doenças mentais. Até minha família não entende - eles tentam, mas não entendem com que eu estou lidando todos os dias."

-Tumi Simphiwe

“A vida era esmagadora e eu não queria continuar vivendo. Pensei em morrer e dirigiria tão rápido, desejando ter um acidente de carro. Meu marido veio em meu socorro e me aconselhou a procurar ajuda profissional. Fui ao nosso médico ”, disse a mãe de 35 anos. Uma ampla gama de problemas Alguns dos sintomas de Ngcamane incluíam sentir-se desesperado, sem valor e lutando para dormir. Ela também achou difícil se concentrar e perdeu o interesse em atividades. “Após o diagnóstico, meu médico prescreveu medicação para controlar minha condição e aconselhou-me a mudar meu estilo de vida e procurar aconselhamento. Com o conselho do meu médico e o amor e apoio incondicional do meu marido, pude procurar aconselhamento profissional externo. ”De acordo com Esther van der Walt, psicóloga clínica, os transtornos mentais abrangem uma ampla gama de problemas com sintomas diferentes. “No entanto, eles geralmente são caracterizados por alguma combinação de pensamentos anormais, emoções, comportamento e relacionamento com os outros. Exemplos são esquizofrenia, depressão, deficiências intelectuais e distúrbios devido ao

abuso de drogas. A maioria desses distúrbios pode ser tratada com sucesso ".

Ngcamane ficou surpreso com a reação de suas amigas quando ela lhes disse que tinha sido diagnosticada com depressão. "Você está realmente louco?", Perguntou um amigo. Outro disse que não era possível porque “a depressão é apenas para pessoas brancas”. “Meu pai disse que foi causado por feitiçaria e minha única esperança de cura era a medicina tradicional. Eu estava ferido por suas respostas. Eu estava esperando apoio, mas em vez disso recebi ignorância ”. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão é a doença mais comum no mundo, com cerca de 350 milhões de pessoas afetadas por ela. Ngcamane se juntou a um grupo de apoio para pessoas com depressão. “Participar do grupo me ajudou. Tornou-se mais fácil compartilhar meus pensamentos com outras pessoas sem sentir vergonha. Nós encorajamos um ao outro. Eu sei que a depressão é uma condição que pode ser tratada com tratamento - e apoio ”, disse ela.

- Carol Ngcamane

Minha história não terminou em uma cama de hospital tendo meu estômago bombeado, meus pulsos costurados ou alguém agarrando minha cintura antes de eu pular. Mas ainda sobrevivi a uma tentativa de suicídio . Eu me encontrei no Google. Eu digitei: "Como me matar e fazer com que pareça um acidente". O Google obteve um grande número de resultados e rapidamente. Hoje, eu acabei de digitar as mesmas palavras - o Google cuspiu 937.000 resultados em 0,75 segundos. Na primeira página eu li - "Fazendo o suicídio parecer um acidente"; "qual é a melhor maneira de se matar, mas faça com que pareça um acidente"; "suicidar-se como um acidente aleatório"; "Top 20 métodos de suicídio: métodos de suicídio mais rápidos e indolores ..." Minhas mãos estão suadas e meu estômago está torcido em nós. Eu tenho que fechar o navegador agora.Mas em 2014 eu não fiz. Comecei a descer um buraco de coelho muito escuro. Por horas eu procurei a solução perfeita. Eu queria tirar minha vida, acabar com a dor, libertar aqueles que me amavam do tormento que eu lhes apresentava toda vez que eu tinha um humor depressivo. Mas

tinha que parecer um acidente para que eles chorassem por mim e lembrassem de mim como eu era, e não como eu terminara. Que eles nunca saberiam que eu decidi tirar minha própria vida. Que eles não me veriam como o fracasso que eu estava convencido de que era. Que eu não seria lembrado como um covarde . A vida não fazia sentido. Eu estava cansado. Eu estava com raiva. Eu estava frustrado. Eu me senti inútil. Eu fui um fracasso. Eu estava com dor e terminando minha vida tiraria essa dor. Mas o mais importante, eu estava deprimido. Ainda assim, continuei procurando a resposta que estava tão desesperada para encontrar. Cortar meus pulsos seria confuso. Uma overdose de pílulas nem sempre funciona e eu não consegui encontrar nenhuma menção exatamente do que levar e quantas. Pendurar seria um pesadelo logístico.

Mas um acidente de carro seria fácil. Eu poderia sair do pico de Chapman e entrar no oceano ... "Ela perdeu o controle ao redor de uma curva", diziam. Foi conveniente também como eu poderia fazê-lo a qualquer momento. Então algo estalou. Por que eu estava escolhendo este caminho quando eu tinha tanto para viver? Eu rapidamente desliguei os 20 navegadores que eu tinha aberto. No dia seguinte, encontrei um psiquiatra e marquei minha primeira sessão. Hoje marca os Sobreviventes Internacionais do Dia do Suicídio e eu me lembro daquela noite horrível em fevereiro de 2014. Sou uma das muitas pessoas que chegaram perto do suicídio. Mais uma vez, eu volto para o Google, mas desta vez para encontrar histórias de sobrevivência. Eu acho muitos. E o que mais me surpreende é como eles são semelhantes aos meus.Em setembro de 2016, o Mighty , uma comunidade de saúde digital criada para capacitar e conectar pessoas que enfrentam desafios de saúde e deficiências, pediu aos sobreviventes de tentativas de suicídio o que eles gostariam que as pessoas soubessem sobre suas experiências. Aqui estão algumas das respostas que me ressoaram:

“Para mim, é menos sobre a morte e mais sobre cessar a dor. É difícil explicar como a morte faria você se sentir mais vivo do que nunca. Eu não estava fugindo dos meus problemas. Eu estava desesperadamente procurando uma maneira de conquistá-los.” - Kacie S.

Não foi realmente sobre morrer. Era sobre escapar de uma dor insuportável quando eu não conseguia ver nenhuma outra opção. E eu estava convencido de que todos ficariam mais felizes se eu fosse embora, que eu estava fazendo um favor a eles, desobrigando-os. É por isso que viagens de culpa como "pense no que você está fazendo com seus entes queridos" não funcionam para mim ... Eu sou muito grato por ainda estar vivo hoje. A dor desapareceu. Eu encontrei outras opções. E eu quero ficar por aqui, para ver como esta minha vida vai se desenrolar. ”- Erin L. “Minha tentativa não teve nada a ver com quão 'boa' ou 'má' minha vida é. Veio de estar cansado. Cansado de ser eu, cansado de fingir, c“Eu não deveria sentir vergonha pelo que fiz. Eu tentei as pílulas, exercício, sair mais, trabalhei através das listas dos cursos de ação 'aceitáveis'. Parecia o meu último recurso. ”- Lindsey G. “Eu gostaria que as pessoas soubessem que isso não significava que eu não as amava. Na época, eu sinceramente acreditava que estava fazendo um favor a todos. Eu gostaria que as pessoas soubessem que os pensamentos sempre estarão lá para alguns, e lidamos com isso dia

após dia. Pode ser um processo vitalício, quase como um adicto em recuperação. Eu não acho que vou me curar completamente. Eu gostaria que as pessoas parassem de chamá-lo de egoísta. Pare de agir como se fosse algo que estamos fazendo para te ferir. Está. Não. Sobre. Você. - Miranda J.

A depressão é uma doença estranha - não é diagnosticada com um exame de sangue como diabetes ou anemia. Em vez disso, seu médico lhe faz algumas perguntas prescritas pelo DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mental, 5ª edição) para diagnosticar um episódio depressivo maior. De acordo com o DSM-V, cinco a nove sintomas precisam prevalecer durante um período de duas semanas. Esses sintomas podem causar sofrimento pessoal e mudanças na forma como você funciona socialmente e profissionalmente. Alterações de apetite - ou perda de peso (quando você não está tentando perdê-lo) ou ganho de peso Dormir muito ou pouco Fadiga ou perda de energia Diminuindo ou acelerando a atividade física Sentimentos de inutilidade Sentimentos de culpa excessiva ou inadequada Dificuldade em se concentrar ou ser indeciso pensamentos recorrentes de morte ou suicídio Pelo menos um sintoma precisa ser: Um humor deprimido Uma perda de interesse ou prazer em algo que você gostou anteriormente Eu marquei muitas dessas caixas (ou, se for honesto, todas elas). No entanto, eu me pergunto se minha

"Algumas pessoas perguntam: 'como você poderia desistir da vida?' 'Eles não entendem o fato de que a vontade de um suicídio é mais do que um simples desejo. Mesmo que você tente não pensar sobre isso, mesmo que você não queira fazê-lo, existe essa forte e desesperada sensação de apenas ... fazer isso.

-Mandy Freeman

depressão foi habilmente criada pelo meu cérebro como uma forma de não lidar com a vida. Eu já tive minha tireoide verificada como depressão pode ocorrer como um sintoma de hipotireoidismo.

Eu sempre me pergunto se isso é real? Eu estou realmente deprimido?Sair dos meus remédios Em junho de 2017, decidi abandonar meus antidepressivos. Falei com o meu médico e ele concordou que eu estava fazendo muito melhor do que antes e estava feliz por me deixar tentar. Ele deixou claro que algumas pessoas são capazes de se livrar da medicação, enquanto outras têm que aceitar que serão medicadas durante uma parte significativa de suas vidas. Ele me avisou que eu poderia cair no último grupo. Ele me deu instruções estritas sobre como me desmamar. E a última coisa que ele me disse antes de eu sair do escritório foi: "Se em algum momento você não se sentir bem e não estiver lidando, telefone para mim. Não fique longe e não sofra em silêncio". Sorri e saí sentindo-me estranha - uma parte de mim estava curiosa para ver como eu lidaria; a outra parte de mim estava curiosa para ver se eu realmente tinha depressão. Os primeiros meses foram ótimos - eu não tive nenhum episódio depressivo. A vida estava me tratando bem. Eu não me sentia mais entorpecido, o mundo parecia muito mais brilhante e, ouso dizer, mais feliz. Meu

coração afundou, porque a dúvida começou a surgir. Comecei a me perguntar se realmente sofria de depressão ou se usar medicação era apenas uma muleta, uma maneira fácil de lidar com as dificuldades que a vida nos envia.

O quarto mês chegou e eu lentamente comecei a notar que meu Cão Preto estava de volta - ele estava espreitando ao fundo, mas não interferindo muito de um dia para o outro. Eu ainda sentia como se não houvesse nada que eu não pudesse lidar, e que eu estivesse no controle da minha depressão. Então eu empurrei para frente, lembrando-me que eu poderia lidar, que o dia baixo passaria e a vida seria colorida novamente. No sexto mês, os dias escuros eram mais frequentes. Eu estava exausto. Eu me esforcei para sair da cama. Eu não queria mais fazer nenhuma das coisas que eu costumava fazer. Eu estava deprimido. E então eu sofri um grande revés, causado por notícias devastadoras. Esta era uma bola curva que eu sabia que não podia suportar. A primeira coisa que fiz foi telefonar ao meu médico e dizer-lhe que precisava de ajuda. Fui vê-lo e, num estado chorão, contei-lhe o que estava acontecendo e que estava preocupado com os pensamentos sombrios que estava tendo. Nós discutimos o caminho a seguir. Nós dois sabíamos que eu tinha que voltar para os antidepressivos.Este foi um experimento interessante e eu tive que fazer porque muitas

vezes me vi duvidando do meu diagnóstico - a depressão me faz sentir uma fraude. Muitas pessoas associam os transtornos mentais com loucura ou busca de atenção, mas a evidência, para mim, foi que a depressão não existe. Não é algo que fazemos ou queremos sofrer.

Como eu poderia ter esquecido que mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da condição com a qual fui diagnosticado anos atrás? Da mesma forma, quando nos lembramos das pessoas que tragicamente perderam suas vidas ao suicídio - pessoas como Robin Williams, Kurt Cobain, Chris Cornell e Chester Bennington. E, mais recentemente, Tim Bergling, o popular DJ sueco que conhecíamos como Avicii, que supostamente cometeu suicídio em 20 de abril de 2018. A família de Avicii divulgou a seguinte declaração , dando-nos um pequeno vislumbre de seu sofrimento: "Nosso amado Tim era um buscador, uma alma artística frágil em busca de respostas para questões existenciais. Um perfeccionista super-realizador que viajou e trabalhou duro em um ritmo que levou ao estresse extremo. Quando ele parou de fazer turnê, ele queria encontrar um equilíbrio na vida para ser feliz e ser capaz de fazer o que ele mais amava - música. Ele realmente lutou com pensamentos sobre o significado, a vida, a felicidade. Ele não podia continuar mais. Ele queria encontrar a paz.

Tim não foi feito para a máquina de negócios em que se encontrava; ele era um cara sensível que amava seus fãs, mas evitava os holofotes. Tim, você será eternamente amado e tristemente perdido. A pessoa que você era e sua música manterão sua memória viva. "Você não está sozinho A depressão pode fazer você se sentir como se estivesse sozinho ou como eu sozinho e com uma fraude. Também não conhece fronteiras e pode afetar qualquer pessoa, independentemente do sexo, idade, situação demográfica, status ou riqueza. A depressão é uma condição médica real e precisa ser tratada. E lembre-se sempre, você não está sozinho.

- Avicii

Depressão e ansiedade fazem parte da minha vida. Eu reconheço agora que tem sido para a maioria da minha vida. Mas demorei muito para perceber e aceitar isso. Eu não queria estar "doente". O estigma que cerca a doença mental foi construído dentro de mim, transmitido através de gerações de pessoas que "se uniram". Eu ouvia algumas pessoas próximas a mim falando sobre vítimas de suicídio, elas refletiam sobre histórias que tinham ouvido e usavam palavras como egoísmo e loucura. Lembro-me de sentir tanta empatia e dor com essas palavras. Eu entendi sentindo que minha família estaria melhor sem mim. Como não haveria um futuro em que eu pudesse participar. Eu pensei que era minha culpa, eu achava que era "egoísta" também.Não foi até aos 18 anos e na universidade que eu sabia que não era apenas "adolescente blues" e eu não era "tímida e um dia você vai crescer". Eu tinha atingido o ponto em minha vida onde finalmente senti alguma independência. Pouco a pouco me ocorreu (com a ajuda de muita pesquisa on-line, aplaude o Google), as tentativas malsucedidas e suadas de atravessar a porta dos meus seminários e a caminhada lenta e chorosa de

volta aos corredores, não foram só porque eu era "tímido". Nem o meu "constrangimento" era o motivo pelo qual eu teria de ligar para meus amigos para abrirem a porta da frente, quando eu chegasse em casa, por ter medo de bater e não saber quem poderia estar por trás quando abriu, sem ter planejado exatamente o que eu diria e depois congelar incapaz de me articular.

Eu dormiria durante a luz do dia, não comendo, não fazendo nada, apenas sendo preso ao local e entrando e saindo da consciência. Isso não foi porque eu era "preguiçoso". Eu não estava apenas "de coração partido" porque meu namorado e eu terminamos. Eu estava deprimido e auto-sabotado, abusando de substâncias e afastando as pessoas porque me sentia indigna e quebrantada. Alguns deles foram embora, mas alguns ficaram por perto e eu sou grato por ambos porque sei que é difícil apoiar alguém que não consegue admitir que há algo errado. O medo do ridículo ou as alegações de "busca de atenção" faziam parecer impossível. Agora eu me sinto incrivelmente apoiada, mas isso nem sempre foi o caso. Já faz 10 anos desde a minha realização inicial e posso ver que as coisas estão mudando lentamente (devido a campanhas como Time to Change). A saúde mental está sendo discutida nas notícias, as pessoas estão apresentando suas histórias e eu não sinto mais vergonha por minhas lutas, mas ainda temos muito trabalho a fazer.

Levei 10 anos para criar coragem e apoio para obter um diagnóstico e começar um caminho para a recuperação, mas isso não foi por falta de tentativas. Em tempos de crise, eu fui para as pessoas mais próximas a mim, quebrei com elas para que lhe dissessem para "se controlar" ou "apenas tentar ser feliz". Algumas horas antes de receber meu diagnóstico, um parente me perguntou: "Você tem certeza de que quer fazer isso? Será em seus registros médicos, as pessoas farão suposições sobre você, isso poderá afetar suas perspectivas de emprego". Eu estava furioso. Foi preciso muita luta e sentimentos de culpa para chegar a um ponto em que eu estava pronto, senti que tinha o apoio da minha família, que eles finalmente me levaram a sério. No entanto, nesta ocasião, estou feliz que eles me fizeram essa pergunta porque eu a desafiei, ela ficou comigo e eu encontrei força dentro dela. Agora eu falo abertamente sobre depressão e ansiedade. Eu pergunto às pessoas ao meu redor como elas estão e então eu as peço novamente. Eu ainda vejo membros da minha família estremecer quando o vizinho aparece para uma xícara de chá e pergunta

como eu estou e o que eu tenho feito. Eu respondo-lhes honestamente e aguardo o silêncio constrangedor, mas também vejo como eles estão orgulhosos de mim por desafiar esse estigma e por quão longe eu cheguei. Eu ainda temo esses tipos de perguntas alguns dias. Eu quero que as pessoas que tocaram nesses sentimentos de nada ou dor, as pessoas que sentem isso as consumam totalmente e as pessoas que as explodem como "flocos de neve", para saber que nossos sentimentos são legítimos, todos nós merecemos ser ouvidos e estamos todos juntos nisso.

-Charlotte

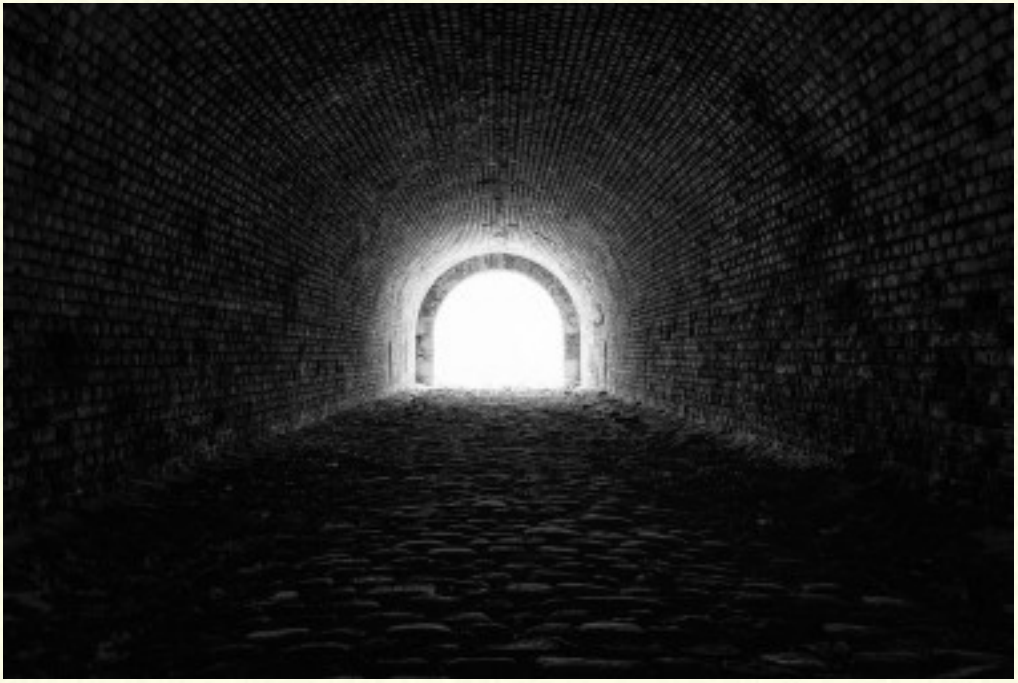
Tudo o que eu preciso é chorar, pois só assim conseguirei pôr toda a dor para fora. Mas não tenho mais lágrimas... Elas secaram. Como vou lavar minha alma agora? Ainda tem muita tristeza aqui dentro. Não olhe nos meus olhos Eles só expressam desespero Acho que ninguém pode me ajudar Ainda não encontrei alguém Para dizer que se importa de verdade Para dizer que vai ficar tudo bem E que ainda vale a pena.

Não é nada É só vontade chorar Acredito que não seja nada Só uma dor que não passa Um vazio que não se preenche Uma solidão não passageira Uma pergunta que não se cala Por quê? Parecia tudo tão perfeito Já deveria ter imaginado que Algum preço eu teria que pagar Por que tão caro? É só tristeza Não se preocupe tanto Não vai passar Mas eu me acostumo Está muito frio aqui E não adianta fechar a porta Só quero que fique longe de mim!

Todo mundo diz que é fácil ser feliz, que amanhã as coisas podem ser diferentes, que quando a gente acredita as coisas podem mudar. Mas eu já cansei de tentar, já cansei de lutar, de mudar e de ver que nunca nada dá certo. Acho que sou condenado a ser infeliz.

: Muitas vezes o que nos falta é perceber que tudo ao nosso redor conspira para que nossa vida seja melhor, mas por pena de nós mesmos, insistimos em ficar derrotados, deprimidos e entristecidos. Não conseguimos perceber que o sol nasceu lá fora, que os pássaros cantam, que as crianças sorriem, que nossa família faz de tudo para que a situação melhore. Às vezes, por mais que as coisa estejam ruins, há sempre que se buscar o lado bom de cada uma, para que de fato elas possam melhorar sempre e sempre.Se você já se sentiu no fundo do poço, ou mesmo como um avestruz e teve vontade de enfiar a cabeça num buraco e nunca mais tirá-la de lá, entre para o clube. Todos, em alguma etapa da vida já passaram por esse sentimento. No entanto, veja bem, "passaram". Isso não pode se tornar uma constante em sua existência, especialmente se você acredita que há alguém que vê-la por você e te ama, independente do que você fez, do que sentiu ou ainda do que fizeram com você. O Deus de Misericórdia e bondade, que não faz distinção entre ninguém, te ama, te acolhe e lhe proporciona todas as condições possíveis para que você melhore. Basta

ficar atento e observar os sinais que se mostram diariamente em sua vida. Se estiver difícil caminhar sozinho, peça ajuda. Quando se caminha em companhia de alguém querido, o tempo passa e nem se vê o quando do caminho já foi percorrido.

Aproveite os sentimentos que borbulham dentro de você, sejam eles negativou ou não, e reflita sobre o que quer ou não para si. Busque melhorar enquanto pessoa e deixe de julgar a si próprio e aos outros. Viva bem e alegre, a alegria do coração é sinal de vida longa e próspera e além disso, faz com que todos se aproximem de você e solidão fique bem longe.

'Voce não esta sozinho a depressão e forte mais voce e maior'