

VIURE AMB DEPRESSIÓ

Viure amb depressió no és fàcil, fa molts anys que la pateixo, has d'aprendre a viure amb una «amiga» que no saps mai com et tractarà. Has de viure també amb la incomprensió de la gent. Quan parles de la depressió, la majoria de la gent pensa que exageres o que no val la pena estar trist, com si fos solament això, i normalment s'allunyen de tu. La veritat és que no, no és fàcil conviure amb ella.

He après, després de molts daltabaixos, que s'ha de conviure amb ella sense importar el que opini la resta. La primera volta que vaig sentir a parlar d'ella va ser als 19 anys, quan, després d'uns mesos, trista, i amb moltes ganes de plorar, vaig decidir anar al psiquiatra. A aquesta edat no és fàcil prendre una decisió així, i més a aquells anys. Anar al psiquiatra significava que estaves boig o alguna cosa similar. Però, alguna cosa havia de fer, no podia estar d'aquella manera, tenia 19 anys, era edat de divertir-me, no de plorar pels racons.

Vaig trobar un psiquiatra a la seguretat social, el doctor Bravo, em va donar medicació i poc més. Durant un temps, vaig millorar i això em va fer pensar que tot s'havia acabat. Els anys anaven passant, la meva depressió no donava senyals de vida, però estava amagada en algun racó del meu cervell esperant a atacar en el moment menys esperat. Mentrestant, jo m'havia casat, vaig tenir dos criatures, semblava que tot anava bé, però el meu cos va començar a donar senyals d'alarma:

Estava més cansada del normal, no dormia bé. Fins i tot, una abraçada em feia mal. Vaig anar rebotant per molts metges, cap era capaç d'explicar què em passava. Així vaig estar fins que va sortir la paraula maleïda: FIBROMIÀLGIA, jo ja havia sentit a parlar d'ella, però mai hagués pensat que fos tan dur sentir-la (un dolor que travessa el teu cos de dalt a baix, que t'anul·la completament, que t'impedeix fer plans i para en sec tota la teva vida).

Això va ser el que va fer que aquella depressió, que duia tants anys amagada, sortís i de quina manera. Em vaig tancar completament, no sortia del llit, solament per anar al lavabo o fer el dinar als nanos. No volia parlar amb ningú, així vaig estar una setmana fins que el meu home em va agafar en braços i em va ficar a la dutxa vestida i tot. Suposo que era impossible estar al meu costat, després d'una setmana sense dutxar-me. Això em va fer despertar, no podia continuar així.

Així doncs, mitjançant una associació, vaig trobar una psicòloga, la doctora Servando, ella va ser la meua salvadora. Es va passar molts mesos, 9 per ser exactes, fent un tractament fort, sense medicació. D'això, s'encarregava el metge de capçalera, per tractar de fer-me tornar del lloc on m'havia ficat: un

forat molt profund i fosc que no em deixava veure ni una petita llum. Ella me la va fer veure, la va tractar i, en certa part, ho va aconseguir:

Jo m'havia de valorar una miqueta més, havia d'entendre que, si jo queia, totes les persones que m'estimaven caurien amb mi. Jo havia de pujar en aquella piràmide que sempre fas a la teua vida amb les coses importants. I és que sempre posava per davant els fills, el meu home, la família, la feina... i jo sempre em posava de les últimes. Mai em vaig donar importància a mi mateixa, tota la vida havia après a preocupar-me pels altres, mai vaig pensar que era important que jo estigués bé (sempre era ma mare, el meu germà, el meu marit, els meus fills, però mai jo). I això ho va canviar ella:

Amb paciència, però ferma, setmana a setmana, mes a mes, va aconseguir que jo pogués sortir d'aquell pou, que aprengué que la depressió no significava estar boig, i sobretot, que aprengué a viure amb ella, perquè la depressió, almenys una tan forta com la meua, no desapareix mai.

Després d'aquella etapa, he tingut breus repunts depressius: la mort de ma mare, fa 2 anys, va ser un punt fort perquè els últims 3 anys havia depès molt de mi. Tanmateix, ja hi estàvem preparats. Fins i tot, ella va organitzar com volia que fos la seva cerimònia de comiat: cap missa, cap dol, tot cançons i poemes. Aquella fortalesa d'ella em va ajudar molt a no tornar a caure, ella no ho hagués volgut de cap de les maneres, i a una mare se l'ha d'obeir.

La depressió afecta a moltíssimes persones, a Espanya és aproximadament d'un 5%, i és molt important donar-li visibilitat, que la gent que no la pateix entengui que tenir depressió no és raó per estigmatitzar a les persones que la pateixen. Hi ha una falta d'empatia molt gran en front les malalties mentals. Jo he sentit en les meves carns això, he tingut la sort que solament ha estat amb

gent de fora de la família (en molts casos és la pròpia família la que rebutja al malalt, la que pensa que és un senyal de debilitat i que tothom ho passa malament).

La depressió, en canvi, no sempre està lligada a tenir problemes, pots tenir una vida tranquil·la i que la depressió aparegui. En la meua opinió, s'ha de canviar l'actitud amb què moltes persones tenen envers la depressió, els que la patim no necessitem que ens diguin que no passa res, que això passa si tu vols. El que necessitem és que ens

acompanyin, que ens recolzin i estiguin al nostre costat (la majoria de les voltes només necessitem que algú ens escolti, que ens entengui).

Aconseguir adaptar-se a una depressió crònica, aquest és el meu diagnòstic, no és gens fàcil. He necessitat molta ajuda, tant per part dels metges amb medicació, com per una família amorosa que és la primera que se n'adona si començo a davallar.

Jo tinc un tipus de depressió que no sempre em fa plorar, la majoria de les voltes és una necessitat de tancar-me, de no voler tractar amb la gent. He tingut temporades de patir atacs d'ansietat pel fet d'haver de sortir de casa per fer la compra i això és molt dur. Em pot passar també quan quedo amb amics. Aquesta és una de les coses que he canviat a la meua vida, renunciar a molts

aspectes de la meua vida social (els amics més propers ho entenen i quan hem de fer fer alguna cosa junts ho fem a casa meua).

Aquesta és una petita part de la meua vida, no sempre ha estat fàcil, però continuo lluitant dia a dia per gaudir d'una vida el més «normal» possible, amb temporades bones, unes altres no tant, però sempre amb el cap aixecat. Estic convençuda que tota aquesta lluita m'ha fet més forta i, si he pogut controlar això, puc controlar qualsevol cosa que em depari la vida. A més a més, he guanyat esperança, aquella que fa uns anys no tenia, quan pensava que la meua vida no tenia solució i que, gràcies a l'empenta d'una psicòloga que va creure en mi, vaig poder sortir d'aquell pou negre i fosc en què s'havia convertit la meua vida.

MARTA GONZÁLEZ GARCÍA
ESPA3