

## Wychodzenie z depresji

Mam 64 lata, na imię Cecylia, jestem na emeryturze, leczę się z głębokiej depresji.

Depresja dopadła mnie jesienią 2010 roku.

Zawsze na wakacje wyjeżdżałam do mojej starszej córki nad ciepłe morze. Brałam urlop w pracy minimum na 3 tygodnie i "reperowałam" siebie w cudownie ciepłym klimacie.

Ale w 2010 roku w czerwcu przed wakacjami straciłam pracę. Pomyślałam czas iść na emeryturę. Nagrałam sobie jednak jeszcze przed wyjazdem na wakacje nową pracę, mało ambitną od września po powrocie z wakacji. Zaczęłam rozmyślać nad tym czy dam sobie radę w nowej pracy, nowi ludzie, nowe wymagania. Młoda nie jestem. Nowy pracodawca zadzwonił do mnie, kiedy byłam na plaży i poinformował mnie, że znalazł kogoś na moje miejsce od teraz i rezygnuje ze mnie. Wpadłam w popłoch, co się ze mną stanie, jak się utrzymam, nie starczy mi pieniędzy.

W kraju, w którym mieszkała moja córka widać już było oznaki kryzysu, ciągle o nim mówili. Te ich rozmowy sprawiły, że z lękiem zaczęłam myśleć o mojej przyszłości.

Wróciłam do Polski i zaczęłam szukać pracy. Kiedy dzwoniłam z ogłoszenia i podawałam swój wiek dziękowano mi, nie pytając nawet o kompetencje. Jedna z pań po zadanyim pytaniu o wiek z sarkazmem powiedziała: "Życzę powodzenia".

Ogarniał mnie coraz większy strach, przerażenie, smutek i przyplątała się dręcząca myśl: "Nikommu już nie jestem potrzebna".

Coraz częściej do południa leżałam w łóżku, a na myśl o zrobieniu sobie czegoś do jedzenia ogarniało mnie całkowite zniechęcenie. Całymi dniami nie musiałam nic jeść. Zaobserwowałam, że tak wiele godzin spędzam w łóżku, a w ogóle nie mam siły, jestem bierna, apatyczna, powolna, nic mnie nie interesuje.

Aż, któregoś dnia ten pracodawca, który zrezygnował ze mnie w wakacje, dzwoni i oferuje mi pracę.

Nie ma we mnie jednak entuzjazmu. Łapię się na tym, że coraz częściej brakuje mi koncentracji, zapominam co powinnam zrobić. Po przeczytaniu kawałka tekstu nie byłam w stanie przytoczyć jego treści.

Lęk o przyszłość paraliżował mnie każdego dnia. Pojawiło się czarnowidztwo. Ciągle patrzyłam na siebie jak na starą kobietę, nikomu już niepotrzebną, zmęczoną życiem. Zaczęłam zazdrościć młodym kobietom ich energii, zafascynowania pracą, kupowania nowych ubrań, umawiania się na kawę, na zakupy, na dyskotekę...

Zaczęłam myśleć, że to świat zaczął coś złego ze mną robić, ponieważ nic mi się nie chce.

Tą pracę też straciłam kiedy poprosiłam o 2 tygodnie urlopu na Boże Narodzenie roku 2010.

Od 1 listopada nie robiłam już nic tylko się zamartwiałam. Rozpacz, czarnowidztwo obezwładniły mnie całkowicie. Wysłałam 100 aplikacji C.V. i żadnej odpowiedzi. Nie rozumiałam co dzieje się ze mną.

W tej rozpacz przyszła myśl, że najlepiej będzie dla mnie, kiedy przeprowadzę się do mieszkania obok mojej młodszej córki. Myślałam: Będę blisko niej, będę do niej codziennie wpadała, będę zajmować się wnuczką.

Zaczęło się sprzedawanie, w głębokiej depresji, domu, w którym mieszkałam. Szukanie nowego mieszkania. Przeprowadzka. Wyrzucanie pamiątek, starych mebli, pościeli, porcelany... żeby zmieścić się w małym mieszkaniu przy córce.

Horror.

Córka mówi do mnie: "Mamo tobie się trzęsą ręce". Cały system nerwowy załamał się, mózg się

rozszałał. Tysiące, setki tysięcy myśli nie powiązanych ze sobą, depresyjnych scenariuszy, myśli samobójczych.

Depresja się pogłębiła. Straciłam całkowicie poczucie bezpieczeństwa. Zamieszkałam w nowym miejscu. Nie znałam ludzi, ulic. Przystałam wychodzić z domu. Zakupy robiłam w sklepiku pod domem. Kajzerki, serek wiejski. Schudłam 20 kg. Wyglądałam okropnie. Patrzyłam w lustro na siebie i nie rozpoznawałam osoby, którą w odbiciu widziałam. Pytałam siebie kim jest ta kobieta, którą widzę? Kto to jest? Obca, brzydka twarz. Boże co się ze mną stało? Czy to ja? Za co tak mnie ukarałeś jeśli to ja, a ja nie wiem, że to ja.

Przystałam wychodzić z domu, bojąc się, że ludzie na ulicy zaczną odwracać głowy na mój widok, ale też tego, że nie wrócę, że zabłądzę, nie znajdę drogi powrotnej. Na kluczach wiązałam wstążeczki, który klucz do których drzwi pasuje.

Wiem dziś, że na mojej twarzy odwzorowany był cały ból psychiczny, który mnie obezwładnił, potwornie cierpiałam.

Myśli krzyczały: "Jesteś do niczego, nic w życiu nie zrobiłaś dobrze, zniszczyłaś dzieci, zniszczyłaś męża i wiele innych osób, powinnaś umrzeć, szkoda powietrza, którym oddychasz. Zaczęłam rozmyślać jak można umrzeć. Leżałam godzinami pod kołdrą i godzinami wałkowałam te same myśli: Świat jest do niczego, ja jestem do niczego, jestem beznadziejnym nieudacznikiem. Lepiej będzie jak umrę. Ale jak to się robi? I od początku całe twoje życie to same kardynalne błędy, nie do wybaczenia i dlatego Bóg ukarał Cię depresją, tym strasznym bólem istnienia, od którego nie ma ucieczki. Piekło. Piekłem było codzienne odczuwanie całkowitej niemocy, siedzenie w fotelu z opuszczonymi rękami i zero energii. Myślałam, jeśli wszystko w życiu zrobiłam źle to rzeczywiście dla mnie nie ma ratunku. Padałam na łóżko jak nieżywa, ale sen, który mógł dać ukojenie nie przychodził.

Nie spałam już czwarty tydzień. Znajomi nie mogli już patrzeć jak się męczę i zawieźli mnie do psychiatry.

Doktor pytał:

"Jak długo w ciągu dnia utrzymuje się nastrój depresyjny?"

"Przez cały dzień"- odpowiedziałam.

"Zmniejszyło się zainteresowanie codziennymi sprawami"?

"Nie interesuje mnie nic, nie sprzątam, nie przygotowuję sobie posiłków, nie odbieram telefonów, nie dzwonię do nikogo, nie dzwonię do dzieci, nie wychodzę z domu, nic mnie nie cieszy, dzisiejsze słońce strasznie mnie denerwuje".

"Schudła pani?" – „ Tak 20 kg."

„Sypia Pani dobrze w nocy?" doktor pytał dalej.

„W ogóle nie sypiam od czterech tygodni, czuję, że wariuję. Przez ten brak snu, nie mam już siły na nic. Idąc po ulicy do sklepu widzę jak straszną trudność sprawia mi postawienie kolejnego kroku, żeby się nie przewrócić. Czuję, że umieram. Siadam, żeby coś przeczytać i nie mogę skoncentrować się na treści. Nie rozumiem żadnego słowa. Wtórny analfabetyzm."

Doktor zapisał mi antydepresant. Po trzech miesiącach nie było żadnej poprawy. Zmienił lek na inny, najnowocześniejszy lek na depresję. Po roku brania tego leku, do końca czerwca 2012 zmiany w nastroju nie było. Byłam zrozpaczona.

Zaczęłam klócić się z Bogiem. Bardzo chciałam się modlić do Niego i prosić o łaskę uzdrowienia. Ale uzdrowienie nie przychodziło. Zaczęłam wierzyć w to, że ta depresja to kara od Boga. Krzyczałam: " Po tym wszystkim co przeszłam, co przeżyłam TY mi fundujesz taką starość!. Nienawidzę Cię! ". Używałam w tej kłótni słów, które nie nadają się do powtórzenia.

Zaczęłam zapraszać do domu świadków Jehowy, bo myślałam, że oni może znają lepszego Boga,

może lepiej potrafią się modlić i mi pomogą. Ale był to niewypał. Ból, który rozsadał mi czaszkę nie zmalął, mimo ,że podobno modlili się za mnie.

Zadzwoniła do mnie stara znajoma, a ja mimo wstydu, odważyłam się jej powiedzieć, że mam depresję i nic mi nie pomaga, i że zaczynam łaścić się do mojej córki, jej męża, który mnie nie lubi i do obcych ludzi, żebrząc o odrobinę zainteresowania i bycia ze mną, i że oni wszyscy mnie odrzucają, bo jestem potwornie smutna, , zgorzkniała nie uśmiecham się nawet jak opowiadają słone kawały, i że kiedy dzwonię do mojej córki już słyszę w słuchawce jak jest poirytowana, na pytanie czy mogę wpaść do wnucząt słyszę wykręty, a na koniec NIE!

- Powiedz, czy ja już nigdy nie wyjdę z tej czarnej odchłani, z tego piekła?.

Odpowiedziała: „Ja w depresji brałam taki lek – wymieniła nazwę leku- i mi pomógł”.

Następnego dnia już byłam u doktora prosząc, aby przepisał mi ten lek. O dziwo zgodził się z komentarzem „- To teraz będzie panią leczyła koleżanka?”

Jest lipiec 2012 rok. Zmuszam się do wyjazdu, do ciepłego kraju, do mojej córki Zosi. Jestem zrozpaczona, jest ciepło, rodzinnie, a mnie nic nie cieszy. Wściekam się na słońce, że tak jasno świeci. Pływam w ciepłutkim morzu, i kiedyś zawsze w takich chwilach czułam rozkosz, a teraz nic, drewno. Wraca myśl o śmierci, a gdyby tak popłynąć daleko w morze, aż do utraty tchu, bez możliwości powrotu. A tu do głowy wciska się słowo - A BÓG?

Rozpaczam rozmowę z Bogiem, a właściwie proszę go o 1 może 2 minuty poczucia "radości życia", takiej jaką kiedyś czułam właśnie tu pływając. Pływam drugi dzień i nic, ale cały czas powtarzam, wróć mi proszę radość życia na 1 minutę. Jest trzeci dzień i proszę tylko o to, abym poczuła jedwabistość tej przezroczystej wody, którą jeszcze pamiętam z przeszłości, a którą kiedyś odczuwałam godzinami. Spoglądam w niebo i jest ledwie uchwytany moment rozkoszy, poczucie, że moje ręce zagłębiają się w jedwab i rozsuwają go, a moje ciało nic nie waży jest leciutkie. Cud.

Ale już za chwilę gorycz i ból istnienia napadają mój mózg. Krzyczę: "-Czy to tak ma już być zawsze, nie odpuścisz mi!?".

Podczas całego pobytu u Zosi mam jeszcze 3 lub 4 takie epizody szczęścia. Ale poza tym jest ze mną kiepsko. Ciągłe ta myśl, że jestem już stara, nikomu niepotrzebna, nic dobrego już mnie w życiu nie spotka.

Ale, dziś to stwierdzam, te rozmowy z Siłą Większą, z Bogiem tam w morzu coś rozpoczęły w mojej głowie, bo po powrocie do Polski i całkiem przypadkiem trafiam na mityng Anonimowych Depresantów w Śródmieściu. Tu dowiaduję się, że taki sam mityng, innego dnia odbywa się na ul. Chełmskiej. Tam słyszę , że gdzieś w Warszawie ktoś prowadzi grupę, gdzie pracuje się na 12 Krokach Anonimowych Depresantów. Dopytuję gdzie i kiedy. Jadę na ul. Woronicza. Długo, bardzo długo jak na mnie szukam właściwego adresu. Jest , nazywa się to grupa wsparcia dla depresantów i osób uzależnionych.

Siadam, słucham i jak obuchem dostaję w głowę zdaniem, że jestem uzależniona od zachowań depresyjnych, mam przestać walczyć z moją depresją, zaakceptować ją, bo ona została mi po coś dana, bo pojawiła się ponieważ zaniedbałam kardynalnie siebie samą w jakimś obszarze swego życia. Mój organizm zgłaszał jakieś swoje, moje potrzeby, a ja te sygnały zlekceważyłam.

Na tej grupie są prowadzący Tomek i Gosia. Wszyscy tu mówią sobie na ty. Słucham Tomka, a on mówi, że mam zaakceptować siebie taką jaką jestem teraz. Dla mnie szok, jak mam siebie zaakceptować wstrętą, odpychającą, której nikt nie kocha i nie powinien kochać, bo jak można kochać takie monstrum. Kupiłam zeszyt do notowania, bo nie jestem w stanie zapamiętać tych wszystkich mądrości. Jaki jest zeszyt, no oczywiście cały czarny, bez śladu jakiegokolwiek koloru. Przyglądam się ludziom na grupie: są weseli, rozgadani, niektórzy smutni, niektórzy płaczą ale

wszyscy się odzywają, coś mówią. Myślę sobie chyba oni nie są w depresji.

Szok wywołuje we mnie widok młodej dziewczyny, prześlicznie ubranej, w modną, dopasowaną żółtą sukienkę, modne szpilki, z rudymi włosami. No myślę sobie przecież ona wygląda jak modelka z okładki i ona ma być chora na depresję. Ale wstyd mi trochę, że ja mimo ciepłego dnia ubrana jestem w czarne, grube spodnie, ciężkie buty i rozciągnięty sweter. Ale na samą myśl, że miałabym zadbać trochę o swój wygląd robi mi się słabo.

Na grupie nie zabieram głosu. Wypowiedzi ludzi wydają mi się takie mądre, że postanawiam przychodzić żeby postuchać.

W domu czytam notatki z grupy kilka razy w tygodniu i próbuję zrozumieć przekazane mi mądrości. Z początku jest mi bardzo trudno, no bo jak tu zgodzić się z Tomkiem, który mówi, że nie jestem odpowiedzialna za nic na świecie tylko za swoje samopoczucie i mam zrobić wszystko, żeby czuć się dobrze, bo na to wpływ mam tylko ja. Ani moje dzieci, ani premier, ani znajomi nie uczynią mnie szczęśliwą. A ja w depresji przecież cały czas czekałam, że przyjdzie ktoś do mnie i uwolni mnie z tej wszechogarniającej niemocy. Jedyne co mam robić to działać tak, żeby czuć się dobrze. Powiedział, że tu na grupie dostanę narzędzia, które pomogą mi zająć się sobą. Jak to ja mam się zająć sobą a innymi, kto się zajmie?

Dowiedziałam się, że jestem przywiązana do cierpienia, bo jest to coś co znam, więc taplam się w tym choć mi szkodzi, bo jestem tchórzem i nie mam odwagi zaryzykować i przestać użalać się nad sobą. No, no, no, pomyślałam, jak to ja się użalam nad sobą? Zaraz, zaraz panie Tomeczku przeanalizuję ten temat w domu i stanę z panem w szranki.

Przywiązanie do cierpienia, czyli uzależnienie od cierpienia, czytam w notatkach, daje mi następujące korzyści: pozyskiwanie uwagi innych, kiedy ciągle mówię o depresji, dowartościowuję się- zobaczcie jaka ja jestem chora, nikt tak nie cierpi, usprawiedliwiam swoją bierność i brak aktywności, nie mam zgody na rzeczywistość, uciekam przed życiem, uciekam od świata, nie realizuję swoich potrzeb, utwierdzam się w przekonaniu, że świat jest okrutny.

Czytam i myślę, myślę i czytam i uzmysławiam sobie, że Tomek ma rację. Jestem bierna, nic nie robię i myślę sobie, że dla mnie już nie ma wyjścia. Jak zacząć działać?. Na grupie jest facet, który mówi, że zakłada kabaret i jak ktoś umie śpiewać to on zaprasza. Nieśmiało pytam gdzie spotkanie. Jadę na zebranie organizacyjne. Próba głosu. No może być. Za tydzień tekst do nauczenia i próba. Przyjeżdżam do domu i myślę, to niemożliwe, odważyłam się na nowe działanie, już nie muszę wieczorem siedzieć w domu i zdychać, mam zajęcie.

Prócz grupy wsparcia mam też zajęcia z Tomkiem i Małgosią w Fundacji Vitriol - przerabiam z grupą tzw. program 12 Kroków. Jest ciężko, ale zauważam, że zmniejsza się u mnie poziom strachu dotyczący wszelkich działań dotyczących mojego życia i poziom lęku dotyczący przyszłości. Czarnowidztwa jest coraz mniej w moim mózgu.

Słyszę na zajęciach - wybór jest świętością, dokonaj wyboru, podejmij decyzję. Jest trudno. Nie umiem podjąć najprostszej decyzji. Dzwonię do faceta od kabaretu i pytam, jak on by to zrobił, dzwonię do znajomych oni radzą inaczej, Nie śpię w nocy. Podejmij decyzję, bo znów zaczniesz wariować. Podejmuję. Jest żal po stracie, ale wierzę w słowa Tomka.

Nadal źle się ubieram, nie potrafię zadbać o swój wygląd. Szkoda mi wydać pieniędzy na zakup czegoś nowego z ubrań. W głowie jest jeszcze ta czarna myśl, jesteś biedna nie starczy ci.

Na próby do kabaretu trzeba wstawać rano i mimo, że mam najbliższą zjawiam się ostatnia i to spóźniona.

Na zajęciach w grupach czuję się coraz swobodniej, ale nadal zazdroszczę tym, którzy potrafią dyskutować na jakimś zagadnieniu np. nad horyzontem. Ale i ja zaskakuję: - Jeśli ciągle będę

patrzyła na horyzont to nie zobaczę tego co jest blisko mnie. Trafia. Obserwuję u siebie pierwsze objawy wesołości, nawet córka zaprasza mnie parę razy do wnucząt i mówi: " Już nie jesteś taka smutna".

Występ kabaretu, śpiewam i wygłupiam się na scenie. Dostaję dyplom.

Zbliża się Boże Narodzenie. Najtrudniejszy dla mnie okres. Ale o dziwo wpraszam się do siostry i nie jestem już sama. Bałam się, ale przeżyłam te święta z nią i mamą.

Sylwester. Facet od kabaretu dzwoni do domu i każe mi natychmiast przywieźć 70 zł , bo załatwił w klubie seniora Sylwestra. Mam ochotę odmówić, poza tym ten jego ton napastliwy, agresywny, ale mówi, że muszę być bo wystawiamy kabaret. - Cholera coś się dzieje BABCIU! - mówię do siebie. Farbuję włosy, ucinam halkę i dopasowuję do spódnicy.

Kupuję śledzie, przyrządzam. Dzwonię do kumpla schizofrenika i mówię mu, że idzie ze mną na bal sylwestrowy i żeby kupił coca colę i ugotował jajka i zrobił je w majonezie. Na wstęp na ten bal składamy się w 3 osoby.

Siadam i mówię do siebie: - Nie poznaję ciebie kochana.

Program 12 Kroków działa. Nie błagam już dzieci, żeby spędziły sylwestra ze mną

Na balu do tańca prosi mnie starszy pan. Od słowa do słowa i bawimy się już razem. Wymieniamy telefony.

Czytam w notatkach zapisane na grupie słowa, jeśli jesteś w zgodzie ze sobą, świat otwiera przed Tobą ramiona. Kurcze fraki, to działa. Czuję radość gdzieś głęboko, tam podobno jest DUSZA. Cholera myślę sobie chyba mam duszę.

Jest wiosna, spotykam się z moim nowym kolegą, czasami też u niego trochę pomieszkuję.

Zauważam, że w mózgu już od jakiegoś czasu nie gotują się natrętne, robaczywe myśli.

Szykuję się na operację zaćmy, strasznie się tego boję, ale już tak źle widzę, że boję się iż ta pojawiająca się radość życia, zniknie przez ten dyskomfort widzenia. Robię obowiązkowe prześwietlenie płuc duży obrazek. Są dwa guzy. Anestezjolog od zaćmy nie zgadza się na operację, chyba że przyniosę zaświadczenie od pulmonologa, że nie widzi przeciwwskazań. Zamykam się w domu na dwa dni, nie dam rady, a co zrobię jak pulmonolog się nie zgodzi na tą operację.

Walcz Cecylio, słyszę w głowie. Walcz. Jadę do znajomego lekarza do domu i proszę o pomoc. Pulmonolog zleca tomografię komputerową płuc. Wynik ma zdecydować o tym czy dostanę zgodę na operację zaćmy, czy nie. Doktor wzywa mnie i trzymając w ręku opis badania, mówi nie powinienem się zgodzić na operację zaćmy, ale leczenie płuc będzie trwało długo więc, wyjątkowo.

28 stycznia operacja. Za dwa dni już patrzę przez zoperowane oko, to niemożliwe żebym tak dobrze widziała. Biegam od okna do okna i patrzę na świat. To tak wygląda rzeczywistość. A ze szpitala do domu przywiozła mnie ta śliczna dziewczyna, którą poznałam na początku pracy w grupie wsparcia.

Teraz najważniejsze żeby utrzymać ten stan psychiczny, który mam. Rośnie moje poczucie własnej wartości. Jeszcze się czasami garbie, wtulam w ramiona, ale świat staje się coraz mniej nieprzyjazny. Robię zakupy w dużych sklepach. Już nie boję się do nich wchodzić, już nie zabłądzę. Nabieram pewności siebie.

Ale zbliża się komunia mojej wnuczki. Znów czuję paraliżujący lęk, co się stanie jak spotkam tam swojego ex-małżonka. Nie mam ochoty iść na tą uroczystość. Konsultuję sprawę z Małgosią.

Dokonuję wyboru idę na tę uroczystość z osobą towarzyszącą jako wsparcie.

DOKONAŁAM WYBORU. Jestem dumna, że zadbałam o siebie.

Coraz częściej czuję, że jestem w rzeczywistości. Tu i teraz. A bycie w terażniejszości jest oznaką mojej pokory.

JEST MI ZE SOBĄ DOBRZE. Rok ciężkiej pracy w dwóch grupach w fundacji wydał owoc. Tym owocem jestem ja taka jaka jestem teraz. Spokojna i ucząca się miłości do siebie.

W tym roku też pojechałam na wakacje do ciepłego kraju nad ciepłe może. Ale już od pierwszej kąpieli czułam jedwabistość wody i rozkosz unoszenia się w niej bez odczuwania ciężaru własnego ciała. Spytałam moją córkę Zosię: - Czy jestem inna niż rok temu? Odpowiedziała: - Jesteś TWARDA. Jaki piękny komplement, bo to znaczy, że nie daję sobą manipulować.

Teraz w grupie trenuję egoizm. Staram się natychmiast wyczuć tę piranię, która chce mnie oskubać ze wszystkiego, spokoju, mojego wolnego czasu, pieniędzy. Już nie słyszę w mojej głowie powinnaś, powinnaś im dać, powinnaś się zaopiekować, powinnaś go kochać, powinnaś ich zrozumieć, powinnaś się dzielić wszystkim co masz, powinnaś.

Mój kolega poznany na sylwestrze powiedział mi prawdziwy komplement: wiesz Cecylia jesteś egoistką, bo najpierw myślisz o sobie, a dopiero potem o mnie. Kurcze uzmysłowiłam sobie, że wreszcie myślę o sobie.

Teraz przerabiamy 4 Krok - sprawdzam do kogo mam urazę, złość, niechęć i czy ta uraza rządzi moim życiem. Następne - poczucie winy i krzywdy. Dużo jest jeszcze pracy przede mną i tak jak Pan Inżynier, kumpel z mojej grupy mogę powiedzieć, że wiek nie jest barierą w depresji, żeby się od niej uwolnić.

Cieszę się, że ubieram się ładnie, kolorowo, chodzę na dyskoteki, do fryzjera i przesypiam całą noc.

Nie uwierzyłabym rok temu, że po roku pracy w grupie tak się zmienię.

Wczoraj poszłam do bardzo drogiego sklepu, żeby pooglądać ciuchy, chodziłam wolniutko, sprawdzałam rodzaje tkanin i co najważniejsze chodziłam wyprostowana, z podniesioną głową bez grama strachu, jak Człowiek przez duże "C".

Dziękuję Wam Małgosiu i Tomku, to wasza zasługa, że wam uwierzyłam, że może być lepiej.

Cecylia