1.

VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC!

Depresivní porucha je stále zahalena tajemstvím a určitým stigmatem. Pokud si zlomíte nohu, je normální, že vyhledáte pomoc chirurga, aniž byste pociťovali stud nebo pocit viny. U depresivní poruchy je to však jiné, ale o to závažnější. Obzvlášť u mužů se přece netoleruje smutek nebo selhání, natož stav, kdy už nemůžete vstát ani z postele. Muži přece nepláčou – to je odvěké dogma naší společnosti.

Depresivní porucha se u každého člověka projevuje svým osobitým a jedinečným způsobem, ale pokud člověk dojde do bodu, kdy už nemůže vstát ani z postele a každý úkol, třeba ranní hygiena, se stává nadlidským výkonem srovnatelným s výpravou na Mount Everest, je potřeba zbystřit. K tomu všemu se mohou přidat „intenzivní" bolesti hlavy i celého těla a mrazivý pocit, že z našeho organismu zmizela veškerá energie.

Lidé si představují depresi jako smutek, ale to je velice vzdálená a povrchní představa. Ve skutečnosti je člověk zaplaven pocity beznaděje, bezmoci a prázdnoty, a aby toho nebylo málo, mozek sužuje chaos a nepředstavitelná úzkost. Pamatuji si, že v těchto stavech jsem hledal únik ve spánku, ačkoliv i spánek, hlavní regenerační proces lidského organismu, je zcela narušen. Chcete v noci spát a zároveň nemůžete? Chcete něco dělat, ale přitom vlastně nemůžete? Nechápete, co vám lidé říkají a unikají vám souvislosti? Čtete svoji

oblíbenou knihu, ale nedokážete se soustředit a při první větě knihu odkládáte? Pokud už vám život nedává žádný smysl a v ničem nenacházíte radost, okamžitě vyhledejte odbornou psychiatrickou pomoc. Na nic rozhodně nečekejte, protože jste se dostali do stavu, kdy to bez odborné pomoci nepůjde, protože i vaše vůle s celou situací něco udělat, je depresí ohromně oslabena.

Já sám jsem medikamentózní pomoc dlouho odmítal, protože jsem byl hluboce přesvědčen, že mi nikdo a nic nemůže pomoct a můj stav je nevratný. Navíc se přidalo mé přesvědčení, že se stanu otrokem farmaceutického průmyslu, na jehož konci je psychiatrický pacient užívající tuny léků a mé bytostné JÁ se rozplyne v prach. Pokud se někdo topí v moři beznaděje, hodíte mu pomocné lano, nebo budete nejdřív analyzovat, proč se topí a čekat, až umře? Tato analogie by vám mohla pomoct pochopit, v jak hrozivém stavu se nacházíte a proč je důležité okamžitě vyhledat odbornou pomoc.

Pokud už prostě nemůžete dál, odhoďte svůj stud. Vykašlete se na to, co si o vás budou lidé myslet, natož pak, jestli vás budou pomlouvat nebo se na vás dívat skrz prsty. Jde o váš život a vaši budoucnost. Praví přátelé zůstanou s vámi, a to i přesto, že právě vzdorujete psychickým problémům. Vaši přátelé vás potřebují zdravé, vitální a schopné znovu čelit životu. Chcete to i vy?