

Schimbarea anotimpurilor

În ultimii câțiva ani am observat un declin clar al sănătății mele mintale cam în perioada în care se schimbă ora. Simt cum nivelul meu de energie scade semnificativ și dorm mai mult. Poate că trupul meu de mamifer este nedumerit când chestia aia galbenă și fierbinte de pe cer nu se mai arată la fel de des. Acum sunt mult mai bine pregătită pentru o perioadă dificilă sezonieră. Cam atunci când se apropie trecerea de la iarnă la primăvară și de la toamnă la iarnă, sunt mai atentă la dispoziția, alimentația și tiparele mele de somn. Cu prietenii îmi fac planuri care nu presupun cine știe ce presiune – o cafea sau o discuție pe Skype în pijamale –, ca să nu mă simt izolată. Alerg până când nu mai pot să respir și mă ustură mușchii, astfel încât, când fac un duș după aceea, să pot închide ochii ca să-mi ascult sângele pulsându-mi în ritmul său încăpățânat.

Accept faptul că creierul meu se comportă de tot rahatul de trei-patru ori pe an. Mi-ar plăcea să cred că e posibil să nu mai facă așa, dar se poate și să nu. Așadar, după cum spuneam, îmi iau medicamentele.

Tu ce iei?

Orășelul Blackpool – o oază de comedie și cultură britanică –, situat în nord, la malul mării, are cea mai mare rată a utilizării de antidepresive din Marea Britanie, unu din zece adulți luând medicamente pentru a-și gestiona

sănătatea mintală. Așa că m-am hotărât să pornesc spre Las Vegasul nordului ca să discut cu câțiva oameni despre experiențele lor.

Simt o afecțiune profundă pentru capcanele pentru turiști în extrasezon, probabil pentru că orașul meu natal este un asemenea loc. „Strălucire fanată” este un clișeu inevitabil în Blackpool, unde măcelăriile și ceainăriile de modă veche sunt umăr la umăr cu cazinouri, cluburi și ghicitoare în cărți de tarot. Frank Sinatra a cântat acolo de trei ori în anii 1950, în fața unor mulțimi încântate de proprietari de restaurante, angajați ai parcurilor de distracții și profesori.

Am sosit în jurul prânzului într-o dimineață luminoasă de octombrie. Îmi publicasem planurile pe Instagram – făcusem o pancartă pe care scria: IAU 20 DE MILIGRAME DE CITALOPRAM PE ZI PENTRU ANXIETATE ȘI DEPRESIE. TU CE IEI? – și explicasem că o voi lua cu mine la parcul de distracții din Pleasure Beach. Am primit zeci de mesaje de susținere din toată lumea. Impulsionată de acest lucru, mi-am imaginat un flux constant de suferinzi la fel ca mine care urmau să se deschidă în fața mea, abordându-mă ca să pălăvrăgim despre experiențele lor.

În clipa în care am ajuns în centrul orașului mi-am dat seama că am făcut o greșală. Da, sănătatea mintală este un subiect de discuție publică, da, oamenii scriu cărți și tweet-uri și merg la întâlniri și sunt mult mai deschiși cu privire la adevăratele lor sentimente, dar chiar vor să stea de vorbă cu un străin despre asta? Oare ar vrea oamenii să se identifice drept consumatori de medicamente, ca să nu mai vorbim de împărtășirea poveștii lor personale într-o duminică rece de octombrie?

Mi-am redus așadar așteptările și m-am îndreptat spre digul central din Blackpool, unde m-am așezat cu pancarta mea foarte vizibilă sprijinită lângă mine. Am scris câte ceva într-un caiet, trăgând cu ochiul la trecători să văd dacă exista vreo urmă de interes, de curiozitate.

Ideal ar fi fost să vadă cineva pancarta și să inițieze o conversație. Acesta era planul meu. Un plan cu extrem de multe neajunsuri, dar altul mai bun nu aveam. Proiectul meu părea sortit eșecului, dar trebuia să fac o încercare. Mă expuneam de-a dreptul, în carne și oase, drept o persoană ne bună – practic, îmi lipisem diagnosticul pe frunte. Mă simțeam singură, izolată și stânjenită. Din cafeneaua din apropiere se auzeau cuplete vechi. Lumea venea aici pentru o plimbare revigorantă pe dig, să mănânce pește cu cartofi prăjiți și să se întoarcă acasă, și nu să discute despre sănătatea lor mintală – sau, mai exact, despre medicamentele pe care le luau ca să-și trateze problemele mintale. Ceream mult prea mult.

Mă simțeam de căcat. Nu mă simțeam puternică. Nu eram stăpână pe povestea mea, eram o proastă care le-o băga în ochi unor oameni care de fapt nu erau interesați de așa ceva.

Așa că am ascultat marea și am privit câini fugărindu-se pe plajă. Un flux constant de familii ocupate cu copiii lor gălăgioși, cupluri îmbrățișându-se și copii adulți cu părinții lor în vârstă treceau pe lângă mine fără să-mi arunce nici măcar o privire.

O femeie impozantă trecută bine de 50 de ani a trecut agale pe lângă mine. A aruncat un ochi la pancartă, iar gura ei abia a schițat un zâmbet.

A plutit spre mine cu mâna întinsă.

— Iau sertralină. Mi-a salvat viața.

M-am ridicat în picioare și i-am strâns mâna, zâmbind cu un nod în gât. Mă simțise și se deschisese în fața mea. Părea să-mi citească gândurile și m-a atins pe obraz.

— Mulțumesc. Faci un lucru minunat.

M-a îmbrățișat și a plecat mai departe. M-am așezat la loc și mi-am dat voie să plâng puțin de fericire.

Câteva minute mai târziu am auzit icnetul unei tinere mame, care s-a întors către mama ei și a exclamat:

— Mamă! Uite! Asta iei ȘI TU!

Le-am făcut cu mâna, iar ele mi-au făcut cu mâna la rândul lor. Au făcut semn către cei trei băieței care se îmbulzeau și se certau la picioarele lor.

— Nu putem să ne oprim, a strigat mama. Dar mulțumim. A făcut rapid un gest de aprobare cu ambele mâini și s-a întors la nepoții ei agitați.

Un domn mai în vârstă emoționat, îmbrăcat impecabil, care avea exact vocea lui Alan Bennett, și-a scos șapca atunci când s-a apropiat de mine și a spus:

— Și eu am aceeași supărare.

Am avut o discuție scurtă, apoi ne-am dat mâna, iar el și-a continuat drumul.

Recunosc, experimentul meu nu a avut un impact considerabil în viața reală în ziua aceea, dar sper că puținii oameni cu care am vorbit s-au simțit vizibili și validați în ochii cuiva care se „expune” public drept consumator de medicamente. Și, judecând după comentariile la postările mele, eforturile mele au făcut câteva persoane să se simtă mai în stare să poarte discuții dificile despre sănătatea lor mintală și consumul lor de medicamente.

Dar, dacă nu vrei, nu trebuie să-ți faci publică starea ta de sănătate în fața întregii lumi cum am făcut-o eu. Atât timp cât știi că nu e nimic rușinos în a lua medicamentele de care ai nevoie ca să rămâi sănătos, te descurci bine.

Ce impact are consumul de medicamente asupra sănătății tale mintale?

Harald

Era ca un film de David Lynch.

Când am recunoscut în cele din urmă că am o problemă gravă de sănătate mintală, am început să iau antidepressive. Aici, unde mă aflu eu, ți se face o rețetă pentru o lună, apoi trebuie să mergi la psihiatru pentru încă o rețetă.

Imaginează-ți scena următoare. Era ca un film de David Lynch. Intri într-o încăpere mică, unde e un birou plin cu hârtii. Un tip cu părul negru și ochelari mici și rotunzi stă într-un scaun de birou înalt și foarte vechi, din piele. Abia dacă ridică privirea. În spatele lui e un dulap uriaș de metal, plin cu tot felul de cutii de pastile. Te întreabă: „Cum te simți?”. Tu mormăi: „OK”, și primești pastilele pentru încă o lună. Faci același lucru timp de șase luni și apoi întrebi: „Când începem terapia? Trebuie să iau pastilele tot restul vieții?”. El spune: „Da. Nu te simți mai bine?”.

În ziua aceea, am plecat și mi-am căutat alt medic.

Holly

*Înainte mi-era rușine că luam medicamentele alea,
însă au trecut patru ani, sunt fericită și vorbesc deschis
despre experiența mea.*

Medicul meu de familie mi-a recomandat antidepresive și consiliere, deoarece se pare că funcționează cel mai bine împreună.

Atunci am refuzat medicamentele, fiindcă eram circumspectă și nu voiam să le iau. Am tot așteptat să mi se dea trimitere la un consilier, dar între timp lucrurile s-au înrăutățit. Nu puteam face față.

Așa că am ajuns să iau medicamentele, 50 de miligrame de sertralină. Și uau! M-am simțit minunat! Superminunat! UAU!

Următorii doi ani au fost fantastici, am început să alerg, am plecat în vacanță, mi-am găsit un job nou grozav.

Înainte mi-era rușine că luam medicamentele alea, însă au trecut patru ani, sunt fericită și vorbesc deschis despre experiența mea. Mi-au schimbat viața. Simt că mă fac cea care sunt cu adevărat. Acum le tratez ca pe pilula contraceptivă sau ca pe pastilele împotriva rinitei alergice.

Rachel

Mi-a salvat viața.

Deja sunt vreo șapte ani de când mă confrunt cu atacuri de panică și, deși am discutat cu mai mulți psihoterapeuți, încă nu am înțeles de ce mi se întâmplă și cum le pot opri.