

# Cuprins

*Introducere* ..... 11

## **Capitolul 1**

Cere ajutor atunci când n-ai chef de ajutoare! ..... 13

## **Capitolul 2**

Nu pleca urechea la minciuni! ..... 18

## **Capitolul 3**

Fă lucrurile pe dos! ..... 21

## **Capitolul 4**

Acceptare. Nu te poți lupta cu fantomele! ..... 24

## **Capitolul 5**

Ești bolnav, nu nebun! ..... 27

## **Capitolul 6**

Dar nu e nimic în neregulă cu a fi nebun ..... 29

## **Capitolul 7**

Poartă-te frumos cu tine!

Pentru că depresia n-o va face ..... 32

## **Capitolul 8**

Bate cucu' până-i sar fulgii! ..... 35

**Capitolul 9**

Până la urmă, a cui e vocea? ..... 38

**Capitolul 10**

Fii umil! ..... 40

**Capitolul 11**

Vorbește, vorbește, vorbește!

Și apoi mai vorbește încă puțin ..... 43

**Capitolul 12**

Înfurie-te! Înfurie-te rău de tot! ..... 47

**Capitolul 13**

Sunt în regulă, sunt în ordine ..... 49

**Capitolul 14**

Identifică-ți punctele forte! ..... 52

**Capitolul 15**

Mi-e dor de mine. Sau cum să depășești fobia de sine ... 55

**Capitolul 16**

Celebrează victoriile mici! De fapt, sunt uriașe! ..... 58

**Capitolul 17**

Dormi! ..... 63

**Capitolul 18**

Află și poveștile altora! ..... 66

**Capitolul 19**

Depresie? Glumești, nu-i așa? ..... 69

**Capitolul 20**

Secundă de secundă, nu zi de zi ..... 71

**Capitolul 21**

Lucrează atunci când ți-e bine ..... 74

**Capitolul 22**

Deranjează gândurile deranjante! ..... 78

**Capitolul 23**

Fii super drăguț cu ceilalți! ..... 82

**Capitolul 24**

Nu uita de ecuson! ..... 84

**Capitolul 25**

Sunt mulți alți nebuni pe lume ..... 87

**Capitolul 26**

Mai ușor cu alcoolul! ..... 89

**Capitolul 27**

Găsește-ți un hobby și fă rost de-o trusă cu unelte! .... 92

**Capitolul 28**

E în regulă dacă uneori câștigă depresia ..... 96

**Capitolul 29**

Aceasta este o avertizare timpurie ..... 98

**Capitolul 30**

Renunță la prietenii de doi bani! ..... 101

**Capitolul 31**

Da, super, mersi mult! ..... 105

**Capitolul 32**

Medicamente, medicamente! ..... 109

**Capitolul 33**

Odihnește-te! ..... 113

**Capitolul 34**

Tobogane și scări ..... 115

**Capitolul 35**

Găsește rostul din „Ce rost are?“ ..... 118

**Capitolul 36**

Apucă-te să împărtășești! ..... 121

**Capitolul 37**

Transferă niște speranță! ..... 124

**Capitolul 38**

Fă rost de calmante mai bune și ocupă-te cum poți tu  
de mindfulness! ..... 128

**Capitolul 39**

Dezvoltă-ți umorul negru, muhaha! ..... 133

**Capitolul 40**

Fii mândru că supraviețuiești! ..... 135

*Postfață* ..... 137

# Introducere

Depresia e o scârbă. Serios.

Este o afecțiune care încearcă mereu să te tragă în jos; te desconsideră, te critică, dă vina mereu numai pe tine, îți provoacă dureri insuportabile, te seacă de orice fel de motivație și concentrare, aduce cu ea nopți nedormite, furie, pierderi de memorie și are chiar capacitatea de-a te ucide. Trebuie să te ocupi serios de ea, asta ca să mă exprim politicos; de fapt, îi trebuie o bătaie bună.

Când am suferit prima dată din cauza depresiei, eram disperat să aflu ce e de *făcut*. Ce acțiuni să întreprind? Ce-ar trebui să-mi spun? Cum să gestionez ceva ce pare complet de nestăpânit?

Cartea de față îți oferă patruzeci de modalități prin care s-o scoți la capăt cu această afecțiune oribilă. Îți pune la dispoziție idei și tehnici de combatere a depresiei. Din păcate, n-o putem face să dispară complet de fiecare dată, dar sfaturile din paginile următoare te vor ajuta să te pui *pe tine* pe primul plan, și nu boala.

Strategiile pe care ți le voi prezenta au apărut în urma propriilor descoperiri legate de ce anume funcționează pentru gestionarea depresiei, afecțiune cu care încă mai conviețuiesc, precum și prin prisma numeroșilor ani în care am lucrat cu persoane afectate de depresie. M-am aflat de ambele

părți ale baricadei și știu cât de distructivă este această afecțiune, dar știu și cât de rezistenți putem fi noi, oamenii.

Depresia nu m-a învins, pentru că mă lupt permanent cu ea. De fiecare dată când cred că am învins-o, constat că nu e așa. Și de fiecare dată când cred că mă învinge depresia, constat că nici așa nu e. Da, e epuizant, dar, continuând să luptăm, avem parte de momente minunate în viață, iar acestea merită fiecare dram de efort! Și, cel mai important, asta înseamnă că depresia nu învinge.

Clar nu vin să spun: „Uuu, ia priviți! Eu m-am vindecat de depresie și toate cele.“ Pentru că nu e cazul. Nici pe departe. Știu că depresia n-o să plece niciodată de tot, dar, în același timp, nici n-o s-o las să învingă.

Nu e nevoie să citești cartea în ordinea capitolelor; o poți citi și pe bucăți. Și nu e nicio grabă, nu trebuie neapărat citită toată odată: parcurge-o încet și cu grijă. E în regulă dacă nu ești de acord cu toate cele 40 de metode, și nici nu e nevoie să le pui pe toate în aplicare în același timp – sincer, ar fi de-a dreptul obositor să faci asta. Indiferent de stadiul în care te afli, vei găsi metode care să te ajute. Poți fi proaspăt diagnosticat, în plină fază acută sau în perioada de recuperare.

Alege metodele care te atrag și încearcă-le! Apoi mai încearcă-le odată! Depresia e de o ticăloșenie dăunătoare, așa că va fi nevoie să depui efort după efort. Imaginează-ți că e precum o buruiană ce încearcă să sugrume o plantă; e nevoie s-o smulgi în mod repetat, pentru a o stârpi.

Ține-o tot așa! Și nu uita: te descurci de minune!

## Cere ajutor atunci când n-ai chef de ajutoare!



Vești bune! Tocmai ce te-a sunat avocatul. Ai moștenit, pe neașteptate, un crocodil de patru metri; se dovedește a fi groaznic: mușcă, are permanent nevoie de atenție, ocupă o groază de spațiu, te ține treaz, tu nu știi să ai grijă de crocodili și se pare că o să rămână o vreme pe la tine. Locuiești singur. Ce faci?

Ceri ajutor, rapid!

Problema e că tu simți că n-ar trebui să ai nevoie de ajutor cu crocodilul. Adică, alți oameni se descurcă lesne cu animalele lor uriașe și periculoase, nu? Și apoi, ți-e și rușine de faptul că locuiești cu un crocodil; ce-o să le spui vecinilor?

Să repetăm. Ai nevoie de ajutor. N-o să poți să te descurci singur cu crocodilul.

E greu să ceri ajutor când ești în depresie, pentru că ți-e rușine să recunoști că e ceva în neregulă cu mintea ta, fiindcă asta înseamnă că e ceva în neregulă *cu tine*. Înseamnă că nu ești suficient de puternic pentru a o face să dispară. Înseamnă că nu ești capabil să-ți rezolvi singur problemele.

Depresia strigă la tine și-ți spune că nu meriți să primești ajutor. De ce să vrea cineva să te ajute? Cine și-ar pierde timpul ajutându-te *pe tine*? Sunt atâția *alți* oameni care au probleme mai serioase. Ei ar trebui ajutați, nu tu. La început, pare mai ușor să fii „puternic“ și să-ți ascunzi sentimentele. Să mergi mai departe și să ții totul în frâu. De prea multă vreme punem pe pedestal reticența, în timp ce adevărata forță stă în vulnerabilitate. E nevoie de mult curaj pentru a recunoaște că ai nevoie de ajutor și pentru a-l cere efectiv. Să fii puternic înseamnă să spui lucruri precum: „Mi-e frică. Nu știu ce simt. Nu știu ce e în neregulă cu mine, am nevoie de ajutor. Mi se pare că pune ceva stăpânire pe mine și nu știu ce să fac.“

Dacă acceptăm că avem nevoie de ajutor, ajungem să fim acuzați că nu suntem rezilienți, că suntem sensibili, insipizi și nerezistenți. Unde mai pui că există atâția oameni care trivializează sănătatea mintală prin tot felul de „remedii“ închipuite. Încă ni se spune că putem trata depresia dacă ne îmbărbătăm singuri, sau dacă mâncăm patru mango pe zi, ori măbind porția de chia la 360 de grame. Apropo, am încercat toate astea și nu te ajută decât să tragi vânturi bărbătește.

Înainte de-a ajunge la faza în care să ceri ajutor, e nevoie să faci următoarele:

1. Să-ți înfrunți propria rușine!
2. Să înfrunți stigmatul societății!
3. Să înfrunți vocea depresiei!

Dacă nu parcurgi toți acești pași, nu vei pune mâna pe telefon, ca să ceri ajutorul de care ai nevoie. Îndoielile te vor opri și te vor face să rămâi blocat într-un purgatoriu meschin. Provocarea, în acest caz, este să reconsideri situația și să te întrebi „De ce n-aș fi demn de ajutor? Este ceva diferit sau special la mine care să mă facă să nu merit sprijin?“ Dă-mi voie să mă bag puțin în seamă și să-ți răspund eu la aceste întrebări. Nu ești special (îmi pare rău), ai și tu nevoie de ajutor și îl meriți. Permite-mi să repet:

### **MERIȚI SĂ PRIMEȘTI AJUTOR!**

(Am scris cele de mai sus cu litere mari de tot, deci clar e important.)

Posibil să fie mai ușor să pui pe altcineva să rezolve problema ajutorului de care ai nevoie, dar – știu că n-o să-ți convină – te rog să te ocupi chiar tu de asta. Da, poate ai oameni alături, care să te sprijine, să-ți găsească numere de telefon, să-ți recomande site-uri și servicii, dar tu trebuie să fii cel care sună. Este important să accepți că ai o problemă și să fii responsabil legat de ea. Îmi dau seama că acum semăn cu directorul meu de la școală, așa că n-o să mai bat apa-n piuă.

După ce ai stabilit că ai nevoie de ajutor, poate fi descurajant de greu să-ți dai seama de unde să începi. Pentru mine și pentru multe alte persoane cu care am discutat, a fost de