Ansiedade e Depressão Minhas Indesejadas Companheiras

A história de Carol, a menina que só queria ser livre

POR SANDRO NOGUEIRA
www.snpsicologo.webnode.com

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Sandro Nogueira, sou Psicólogo clínico CRP 04/48961 e moro em Bocaiuva - MG

Sou pós-graduado em Saúde da Família e especializado em Transtornos Psicológicos / Emocionais

A história aqui apresentada tratasse de uma ficção, assim com seus personagens.

A história retrata a vida de uma pré adolescente frente a um problema que é muito comum nas famílias de todo o pais. A Ansiedade e a Depressão.

Como Carol, muitas meninas e meninos sofrem sozinhos e calados, sem receberem ajuda e o apoio necessário para enfrentar a situação.

Esse livro tem o objetivo de orientar esses jovens, bem como, conscientizar os pais e cuidadores para a seriedade do problema.

Olá, meu nome é Carolina , mas todo mundo me chama de Carol. Eu tenho 13 anos e moro com a minha mãe. Eu quero contar para vocês hoje um pouco da minha história.

Na verdade o nome certo é: Transtorno Misto de Ansiedade e Depressão. É como os médicos chamam.

Eu não sei como ou por que eu tenho isso, eu só sei que tenho...!

Eu sou uma garota normal, que gosta de conversar com as amigas, gosta de ouvir música e todas as coisas que meninas da minha idade gostam. Eu me lembro que quando eu tinha 10 anos meu pai foi embora de casa, ele e minha mãe estavam brigando muito e por isso, decidiram se separar.

Foi muito difícil para mim, por dois motivos. O primeiro é que não podia mais ver meu pai todos os dias, e eu sempre gostei muito de ficar com o meu pai. O segundo motivo é que eu sou filha única, não tenho irmão ou irmã, e tive que enfrentar essa situação chata sozinha. E olha que eu sempre pedi um irmão para meus pais!
Não sei se esse é o motivo dos meus problemas, mas, se não foi, com certeza contribuiu muito!

Há algum tempo minha mãe me levou no médico psiquiatra, ele é legal comigo, e eu gosto muito dele, ainda mais que todas as vezes que eu vou lá ele me dá um chocolate. Só que...

É uma situação muito difícil, minhas companheiras são grandes e espaçosas e me pressionam demais.

São noites e dias bem dificeis

Quando estou assim meus pensamentos ficam muito acelerados, eu não consigo ficar quieta sem pensar em nada. Na verdade é bem ao contrário, eu penso em tantas coisas! Só que não são coisas boas e positivas, são sim, coisas ruins e apavorantes, que me tiram o sono me fazendo ficar virando na cama de um lado para o outro sem conseguir fechar os olhos.

Meu médico o Dr. Carlos é muito legal, eu já me trato com ele há um ano. Ele tentar me ajudar com os meus problemas, me diz o que eu preciso fazer e tenta manter minha medicação o mais controlada possível. Ajuda as vezes, mais não em todas as vezes! Como eu não consigo dormir direito eu me sinto muito cansada quando amanhece o dia, minha cabeça fica pesada, minha barriga fica enjoada, meu corpo dói. Eu nem sinto fome, minha vontade mesmo é de ficar na cama o dia inteiro.

Quando eu finalmente consigo me levantar da cama, me sinto muito mal.

Eu me sinto como se eu fosse uma salsicha de cachorro quente, presa entre dois pedaços de pão. Só tem um detalhe, cachorro quente é gostoso, agora essa sensação, não é nenhum pouco gostosa!

É uma luta todos os dias, na verdade, é a minha luta.

Posso garantir que é uma coisa horrível! Saber que o dia mal começou e eu já queria que ele tivesse acabado.

Sabe o que é pior? Me sinto culpada todas as vezes que estou assim, por que eu sei que

Mesmo que eu me encolha e não goste de pensar nessas coisas, é exatamente isso que acontece, todas as vezes! E isso me magoa e me machuca ainda mais. E acabo ficando mais triste.

Eu sei que a minha mãe não faz por mal!

Ela quer o meu bem eu sei disso! É que ela não entende. Ela não sabe o que se passa comigo, ela não sabe o que eu sinto ou o que eu enfrento. Ela não tem ideia...!

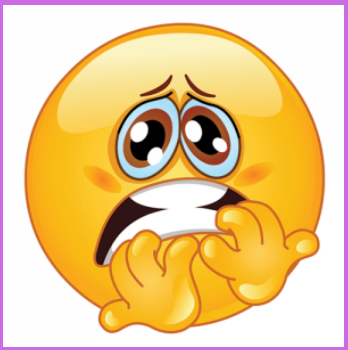
Em um dia, tirando forças de onde eu nem tenho, mas me sentindo obrigada a falar alguma coisa, eu cheguei perto e...

Um time muito maior e muito mais forte que eu. E esse jogo é muito injusto...! Porque na maioria das vezes me sinto sem condições de vencer.

TEM HORAS QUE EU PRECISO

Jogar Contra a Ansiedade e Seus Sintomas:

O medo constante de que alguma coisa irá acontecer ou de que vou morrer; a palpitação no coração; as náuseas que sinto; o aperto no peito e a falta de ar; as tremedeiras no corpo e tantas outras.



Jogar Contra a Depressão e Seus Sintomas:

A angústia constante que faz com que eu sinta uma dor inexplicável bem lá no fundo de mim; a desmotivação e a falta de energia; a baixa auto estima, porquê, me sinto feia, me sinto doente, me sinto velha; o desejo de não ver ninguém, não falar com ninguém e só ficar no meu quarto, sozinha, no escuro de preferência; e os pensamentos de não querer viver mais assim, de não ter motivos para viver; entre outras coisas.

Sou esmagada, pisada, chutada... Saio sempre desse jogo muito machucada todas as vezes que ele acontece. E olha que ele vem acontecendo com muita frequência atualmente. Antes, era uma vez a cada dois ou três meses, depois começou a acontecer todo mês. E agora, acontece sempre!

Minhas companheiras não são legais comigo, não são minhas amigas, muito pelo contrário, elas são más.

Elas colocam coisas na minha cabeça que são muito ruins. E essas coisas me deixam muito triste, aumentando muito minha solidão. Eu acabo cada dia mais, acreditando que ninguém gosta de mim. Que ninguém pode me ajudar. Que ninguém vai me ajudar...!

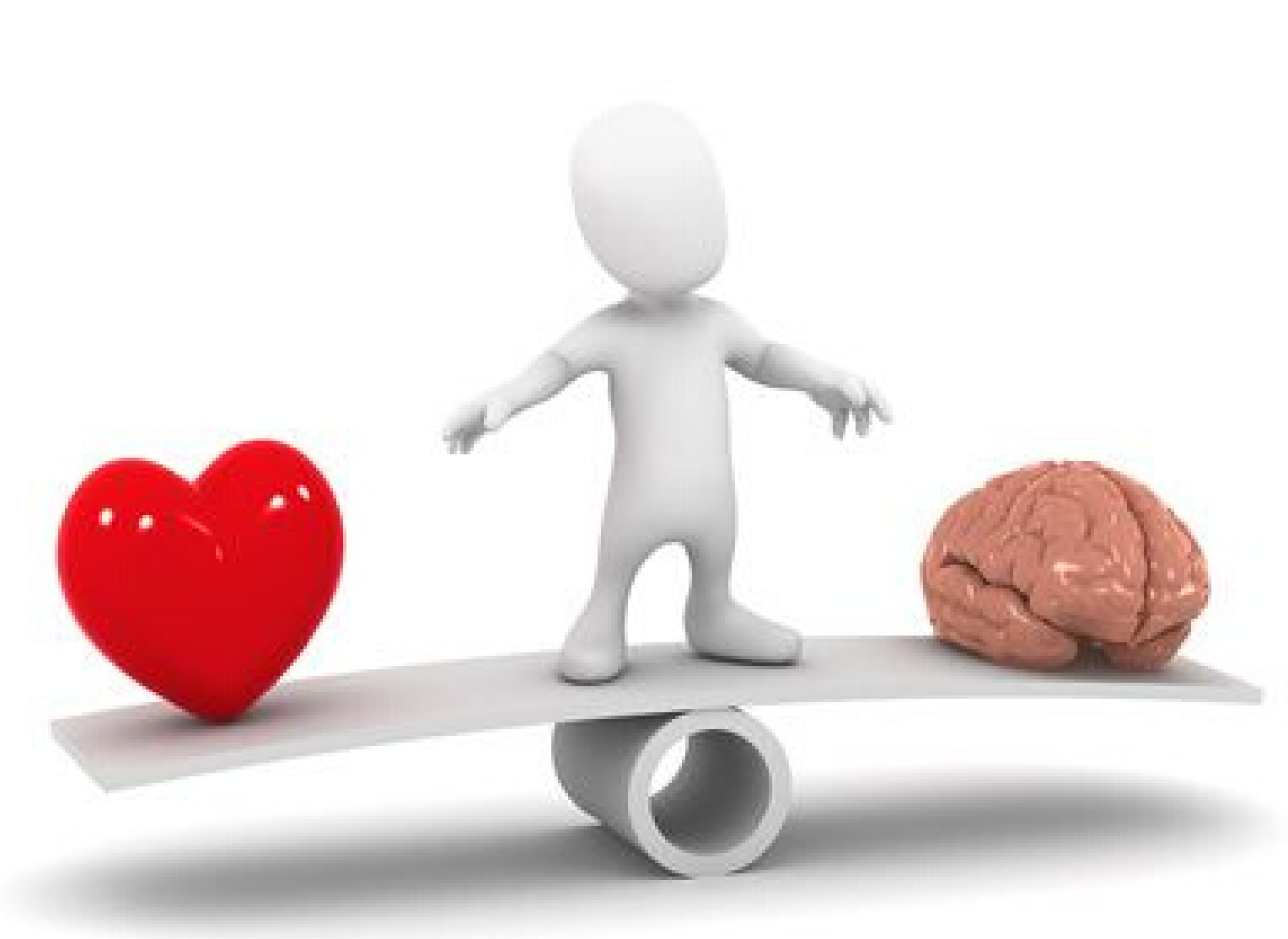
A SOLIDÃO É MUITO GRANDE

E é a parte pior de tudo isso...!
Acreditem em mim..

Eu não quero ser ingrata com o Dr. Carlos nem com a minha mãe, mas, sinceramente, como eu gostaria que alguém pudesse me ajudar de verdade! Que alguém pudesse entender o que acontece comigo e dar um jeito de mandar minhas companheiras irem embora para sempre!

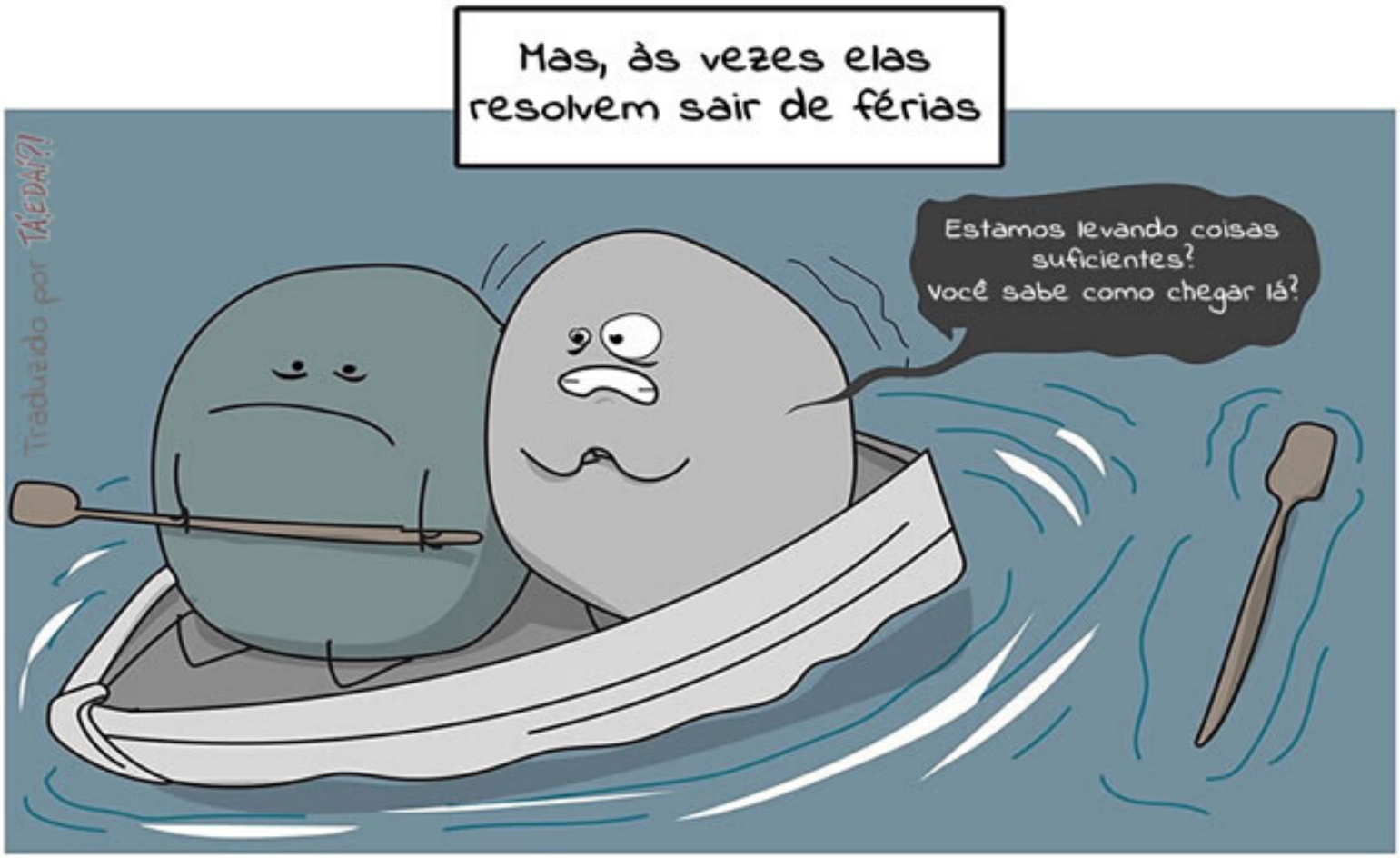
Mas eu não consigo nem falar direito sobre isso! Como eu posso falar ou explicar uma coisa que nem eu entendo!

Na minha última consulta com o Dr. Carlos, meu Psiquiatra, ele me falou que seria bom para mim ter com quem conversar, falar sobre as coisas que acontecem comigo e tudo o que sinto. Mas, disse que isso tem que ser feito com um profissional, que não pode ser com qualquer pessoa. E me pediu para procurar um Psicólogo.



Fiquei pensando depois da conversa com o Dr. Carlos, será que preciso mesmo de um Psicólogo...? Será que ele realmente pode me ajudar...? Na verdade, eu nem sei o que faz um Psicólogo, como é o trabalho dele e para que serve...!

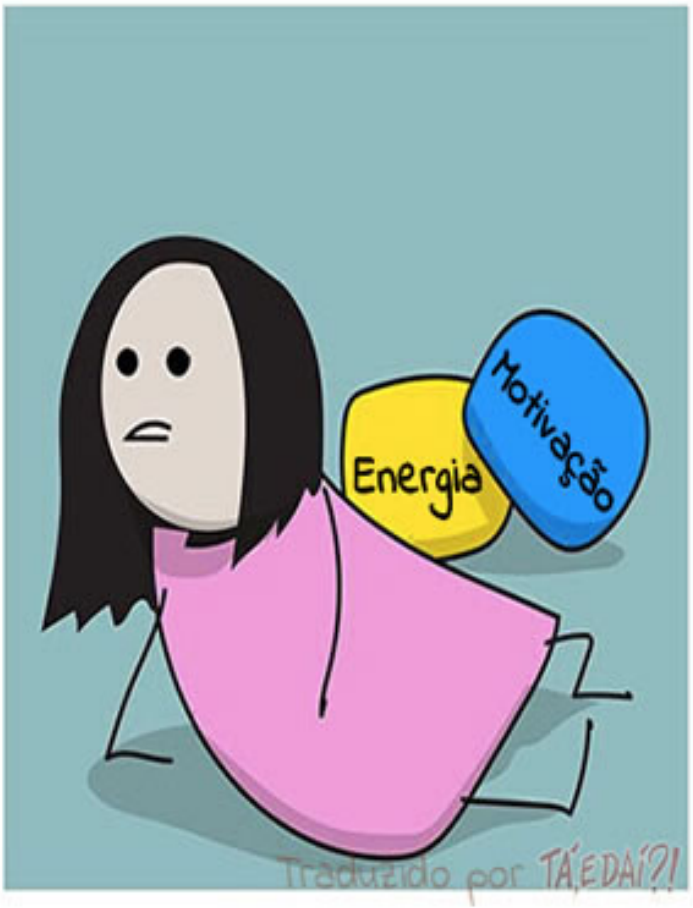
Sabe, o que é mais curioso nessa minha história, é que do mesmo jeito que minhas companheiras chegam, de surpresa e sem avisar, elas também vão embora. É esquisito, num dia as duas estão encima de mim quase que me esmagando, em outro dia não estão mais! Elas me maltratam...



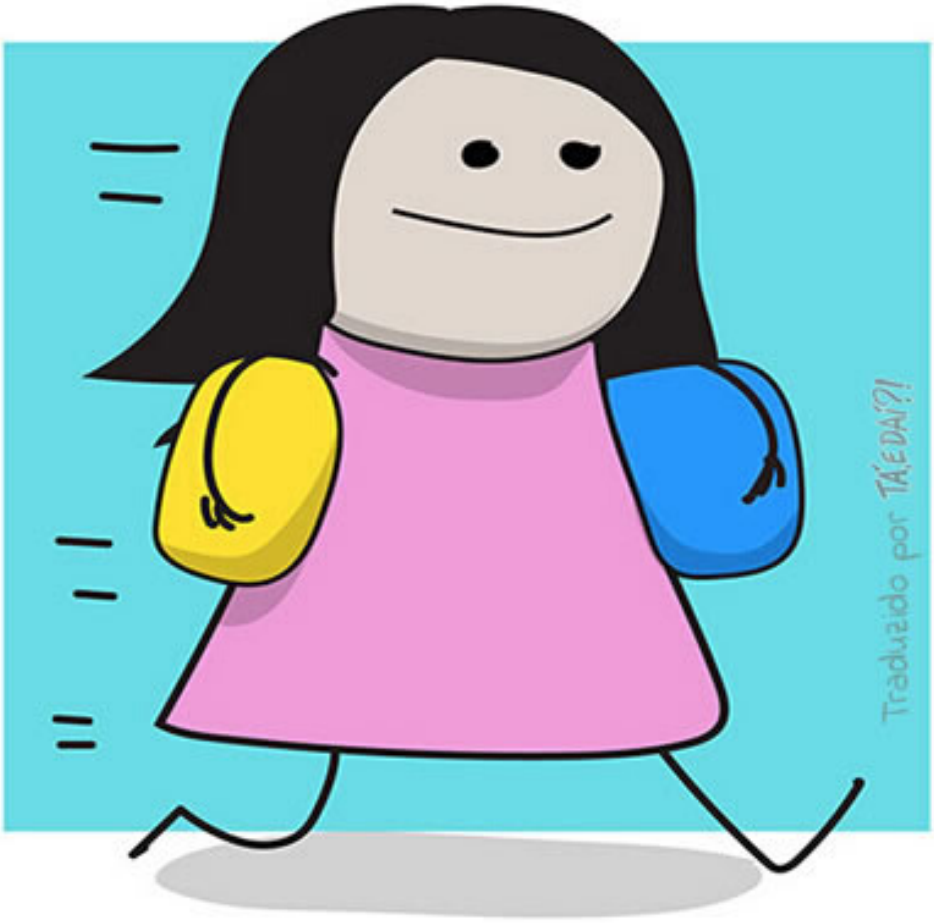
As duas juntas, a Ansiedade e a Depressão desaparecem, e vão para longe, como se estivessem saindo de férias realmente, me deixando livre por algum tempo.

E pra ser muito honesta...

Eu nunca sei quanto tempo as férias delas vão durar, mas EU FAÇO



Eu faço...



E faço muitooooooo

Eu consigo sair da cama, ir para a escola, conversar e ficar com as minhas amigas, fazer as tarefas da escola, correr, gritar, pular e até plantar bananeira! Sabe por que? É que eu volto a ter energia e motivação, eu volto a ser eu mesma. Eu volto a ser feliz e a ter vontade de viver. Assim, de repente...!
Eu sei que parece uma loucura, eu mesma não entendo. Mas, é assim que acontece.

Eu gosto demais destes momentos de liberdade

Como eu disse a vocês, são elas que decidem quando vem para me maltratar. Quanto tempo vão ficar me maltratando. E quando vão embora, temporariamente.

É POR ISSO QUE EU APROVEITO CADA SEGUNDO.

Não perco tempo! Faço tudo aquilo que eu gosto e posso. É ótimo isso e eu fico muito feliz...!

PORQUÊ

Quando elas vão voltar e minha felicidade acabará.

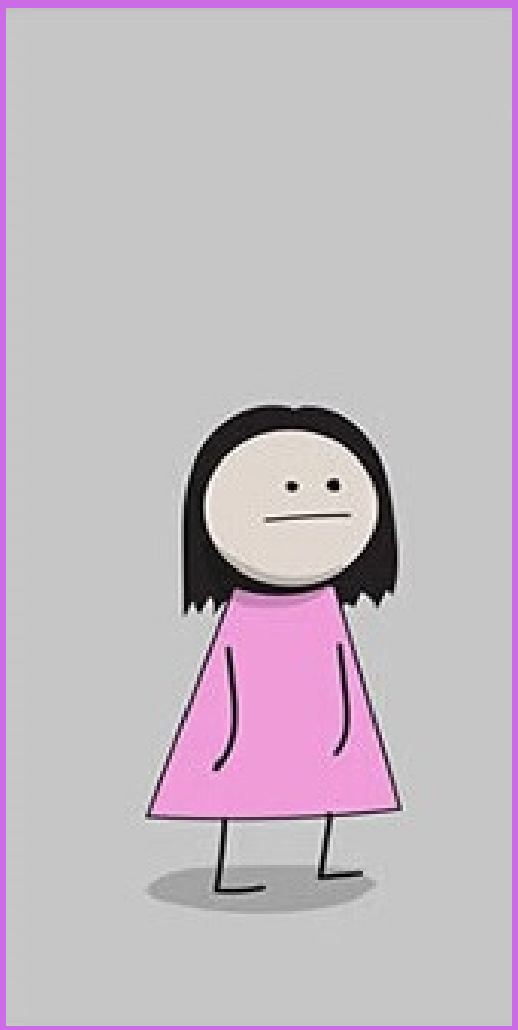
O que eu sei de verdade é que viver assim, tendo a Ansiedade e a Depressão como minhas companheiras quase que inseparáveis, não é nada bom. Chamo elas de companheiras porque elas sempre estão comigo, mesmo sem eu convidar. São minhas companheiras sim, mas, companheiras indesejadas!

OPS, QUASE ESQUECI DE FALAR

Minha mãe me levou no Psicólogo

Já faz uns dois meses que estou indo, ele é super bacana! É sério na maioria das vezes, mas em outras é super divertido e brincalhão. Com ele eu consigo conversar, ele me escuta, não me julga e principalmente, ELE ME ENTENDE! Hoje eu sei o que é um Psicólogo e o que ele faz. E posso dizer com toda a certeza, está fazendo muito bem pra mim!

Pessoal, eu termino a minha história por aqui. Espero com esse livro, poder ajudar outros meninos e meninas que passam pela mesma coisa que eu, a entenderem seus problemas e buscarem ajuda para resolvê-los.



Tchau, tchau.
Obrigado por ouvir a minha história
E até a próxima!

FIM

CRÉDITOS

- Elaboração - Sandro Nogueira
- Revisão - Chard Angélica Vieira
- Roteiro - Sandro Nogueira
- Quadrinhos - Nick Seluk
- Tradução dos quadrinhos - Tá e Dai?!
- Figuras - Maurício de Souza e Livres
- Diagração - Sandro Nogueira

snpsicologo.webnode.com

2020