*Три рассказа в разных стилях. Цель: поддержать, на примере собственной истории объяснить, что не страшно обратиться за помощью.*

Драма.

У меня диагностировали депрессию.

Я много лет не могла понять, что происходит со мной. Счастье всегда казалось таким близким, будто рукой подать. Но никогда недостижимым.

Мою жизнь сложно было назвать “плохой”. У меня всегда было всё необходимое: образование, кров над головой. И даже хорошие люди вокруг. Но что-то всё же пошло не так.

И тогда это казалось ужасом. Услышать это сначала от своей психотерапевтки, потом от психиаторки. Не может быть, чтобы эта страшная болезнь, которой всех пугают - была теперь моя. Я испугалась, растерялась. Но рядом со мной была мощная команда поддержки. Тем не менее, как только я начала медикаментозную терапию - стало еще страшнее.

А что, если побочки? А если не поможет? А как без алкоголя? Но я взяла этот страх и пошла за ним. А моя группа поддержки в виде друзей и близких - яростно стояла у меня за спиной и выкрикивала поддерживающие лозунги. И страх прошел. И таблетки помогли.

Сейчас я живу лучшую версию жизни из всех мне доступных. И эта болезнь и терапия - не кажутся такими страшными. Иногда за страхом нужно пойти. Чтобы обрести больше, чем даже можешь представить.

Комедия.

Лето - такая классная и удобная во всех смыслах пора. Кроме того, что приходится переодеваться перед выходом на улицу. В остальные времена года - я надеваю уличную одежду прямо на пижаму и выхожу.

Но это единственный минус лета. Солнце светит достаточно ярко и долго, чтобы согреться и начать на него жаловаться. Любые расстояние можно преодолеть без двух пар подштанников и мерзкой слякоти под ногами. Можно есть одни лишь фрукты и вообще ничего не готовить. Так, стоп. А это точно нормально? а нормально вообще ничего не хотеть летом? Нормально есть одни фрукты?

Нет сил чтобы готовить себе обед - это вообще как? Кушать - жизненно необходимо. Какие, блин, фрукты, если обычно я предпочитаю на обед картошечку с котлеткой?

Так я узнала, что у меня депрессия.

А еще по тому, что меня жутко стали бесить и утомлять занятия, которые всегда радовали до. К концу урока по испанскому, я выключала камеру и ложилась отдыхать, делая вид, что у меня проблемы со связью.

Начать медикаментозной лечение, да и вообще дойти до психиатра - было сложно. Но сейчас я понимаю, что без этого было бы еще сложнее. И жутко благодарю свою группу поддержки и те сраные фрукты, что указали мне на проблему.

Хорошо, что эта болезнь лечится. Иначе так бы и ела одни фрукты, пока не исчезла бы и вдобавок считала бы себя за это ленивой жопой. Хотя мне просто нужна была помощь. И попросить её - иногда лучшее решение.

Хоррор.

Наверное, было бы лучше, если бы меня не было. Наверное, нет смысла пытаться изменить хоть что-то, у меня просто нет на это сил. Пусть будет как будет, а лучше пусть не будет никак.

 - иногда такие мысли признак того, что пора отдохнуть. Но что, если отдых не помогает. И я отдыхаю неделю, несколько и легче не становится? Весь мир будто в самом гнусном фильтре инстаграма. И фильтр не убирается ничем.

Дни очень похожи друг на друга бесконечным ожиданием того, что однажды они станут лучше. Но ничего не меняется. И каждый, кто любил и поддерживал раньше - теперь кажется холодным, даже озлобленным.

Это значит, что пора обратиться за помощью. Это время найти психолога и психиатра. Время доставать себя из болота за свои собственные волосы. Никто не достанет тебя, как бы не хотел. Ни у кого, кроме тебя нет шансов помочь тебе.

Выход есть. И бесконечная сила, сосредоточенная в тебе - укажет на него. Пусть сейчас и не кажется так. Но как только ты сдвинешься с мертвой точки - ты увидишь сколько власти в твоих руках. Обратиться за помощью - не стыдно и гораздо проще, чем кажется.

И жизнь после, скорее всего, окажется гораздо лучше, чем до. Гораздо проще без бесконечной озлобленности и разбитости.