

“Egungo arazo handienetakoa da jendeak ez dakiela triste egoten”

Lau herritarretik batek bizitzan zehar buruko gaitzen bat izango duela eta pandemiak ere hainbaten osasun mentalean arrastoa utziko duela dio Osasunaren Mundu Erakundeak. Urte eta erdiz depresioa eta antsietate nahasmendua jasan dituen eta klinikoki sendatuta lau hilabete daramatzan Malene San Pedrok lagundu digu buruko gaitzak hobeto ulertzen. “Txarto dagoenari ez esan pozik egoteko, errudun sentituko da eta gainera triste egon behar du”, dio 21 urteko orozkotarrak.



MIKEL GARCIA IDIAKEZ **SHUKARE OTERO**

Datuek diote jende asko dagoela buruko gaitzen bat duena, baina inguruan badirudi ez direla hain ikusgarri. Ezkutuan mantendu ohi den zerbait da? Oso estigmatizatuta dago?

Estigma existitzen dela argi dago, baina pertsonalki pentsatzen dut norbere osasun mentalerako hobea dela oro har isilean mantentzea. Gizartea orokorrean ez dago prestatuta horrelako zerbait ulertzeko, jendeak ez daki zer esan ez nola esan, oso deserosoa da, eta gainera kalterako izan daiteke: hobeto egoteko zer egin behar duzun agintzen dizute, eta “horrek kalte egiten badizu, ez egin” esatea erraza da, baina egitea ez hainbeste; ez dute ulertzen zergatik ez duzun egiten esaten dizuten hori, hain erraz ikusten duten hori. Azke-

nean, karga gehigarri bat bihurtzen da zuretzako; egin ezin dezakezun zerbait eskatzen dizute (“atera zerbait hartzera”) eta erruduntasun sentimendua etengabea da, justifikatzen eta azalpenak ematen aritu behar duzu eta gainera haserretu egiten zaizkizu etxetik ez ateratzeagatik. Estigmarena ere hor dago: kontatzeak berak izugarritzko lotsa ematen zidan niri, “zoro nagoela pentsatuko dute”; eta jende batek hala pentsatzen du. Horregatik, nire ustez hobe da oso gertuko duzun bati edo biri baino ez kontatzea, eta profesionalen eskuetan jartzea. Prozesuan aurrera egin ahala, jende gehiagori kontatzen joan naiz.

Noiz eta nola erori zinen depresioan?

Urte eta erdi eman dut diagnostikatuta eta makina bat faktorek eragindako depresioa izan da; ez nintzen gauza izan horiek gestionatzeko eta gurpil batean sartu nintzen. Txarto jartzen hasi nintzen, txarto nengoela jakin barik, onartu barik. Ezin nuen lorik egin, edo loaren paralisia nuen (bat-batean esnatu eta ezin mugitzea), arazorik txikiena erraldoi bihurtzen zen, bost eskailera igota neka-neka eginda nengoan, ohean negar egiten egoten nintzen, ezinezkoa zitzaidan ikasketetan kontzentratzea... eta konturatu nintzen zerbait ez zihola ongi. Pentsa, depresioaren ondorioz bat-batean 18 kilo argaldu nituen. Gurasoen dibortzioaren ostean ezagutu nuen psikologoarenera itzuli nintzen, terapia egitera, baina ez zen nahikoa izan, eta psikiatrarekin uztartu nuen,



antidepressiboak behar nituelako. Biek egin didate on eta biak izan dira gako prozesuan. Hasieran medikatzearen kontrakoa nintzen erabat, baina gero ulertu nuen bizitza normala eraman nahi banuen medikatu beharra neukala. Egun bakarrean bost antsietate-atake izan nitzakeen.

Entzuten dituzunean "triste egotea jarrera kontua da, aldatu jarrera" gisako esaldiak, zer pentsatzen duzu? Kalte handia egin dezakeen pentsamoldea al da?

Bai, Mister Wonderful eta gisakoak oso modan daude, eta oso toxikoak dira. Txarto dagoenari esaten badiozu pozik egoteko, ez da bakarrik ez diozula laguntzen, gainera errudun sentituko da. Ez esan pozik egoteko, triste egon

behar du. Mezu horiek ez diote bakarrik depresioa duenari kalte egiten, denei baizik. Niri esaten zidaten: "Garrantzi gehiago eman pozik zauden egun horiei", eta ez da hala egin behar, baina egungo gizartearen arazo handienetakoa da jendeak ez dakiela triste egoten. Nire prozesuan egin behar izan nuen lehenengo gauza izan zen triste egoten jakin, zergatik nengoen triste ulertu, min hori onartu eta dolua pasa. Arazoa estali eta pozik egoten tematzen bagara, arazoak hor jarraituko du, barnean.

Nik ere ez dut triste egon nahi, baina tristezia eta sufrimendua ohikoak dira gure bizitzan, eta onartu egin behar ditugu, ongi egon ahal izateko. Denok ditugu arazoak, baina zoriontasunaren diktaduran bizi garenez, zoriontasun faltsuak betetzen ditu sare sozialak.

“ Egin ezin dezakezun zerbait eskatzen dizute ingurukoek ('atera zerbait hartzera') eta erruduntasun sentimendua etengabea da. Eta haserretu egiten zaizkizu etxetik ez ateratzeagatik”

“ Lehen panikoa nion triste egoteari, txarto egoteari, eta hori ez gertatzeko arazoak saihesten nituen, ez nuen gatazkarik nahi, eta botere harreman desorekatuak sortu nituen”

Eskolan heziketa emozionala gehiago landu beharko litzateke, onartu behar dugulako ezin dela uneoro pozik egon.

Lehen panikoa nion triste egoteari, txarto egoteari, eta hori ez gertatzeko arazoak saihesten nituen. Inguruko jendearekin haserretzeak triste sentiaraziko zidan, ez nuen gatazkarik nahi, eta botere harreman desorekatuak sortu nituen: denak zeuden nire gainetik, pertsona bezala hutsaren hurrengoa nintzen, eta horregatik nengoen hain txarto. Ulertu behar izan dut norbait nirekin haserretu daitekeela eta ez dela ezer gertatzen. Horregatik diot oso toxikoak direla poztasuna inposatu nahi duten mezuak, pertsona bat eraman dezaketelako okerrago egotera.

Lanean, lagunartean... justifikatu behar izaten du depresioa edo antsietatea duenak. Zuri halakorik gertatu al zaizu?

Etengabe justifikatu behar izan dut nire burua, denerako eta egoera guztietan. Eta segituan antzematen duzu

zeinek lagundu nahi zaituen baina ez daki nola, eta zeinek ez duen enpatiarik eta iruditzen zaion gertatzen zaizuna tontakeria dela. Prozesuaren hasieran gezur asko esan behar izan ditut, eta jendeak depresioaren berri izan duenean, aipatu duguna gertatu da, askok ez duela ulertu. Hainbatek uste du depresioa dela triste egotea, eta ez da hori bakarrik. Nire kasuan, tristuratik baino gehiago zuen ezinegonetik, urduri nengoen egun osoan, nire bihotz-taupadak indar handiz entzuten nituen, Bilbotik ibiltzen nindoalarik uste nuen eraikinak gainera eroriko zitzaizkidala. Mundua aldatu egiten da, oso arraroa da. Oraindik ez naiz gauza ongi azaltzeko zelan sentitzen nintzen momentu horretan, ziurrenik oraindik ez dudalako guztiz onartu.

Bitxia da, 18 kilo argaldu nituen eta jendeak esaten zidan zeinen eder nengoen. Baina zer arraio?! Nire gaixotasuna txalotzen ari ziren eta hori niretzat suntsitzailea zen.

Norbere buruko arazoekin nahikoa ez, eta besteekiko harremana ere tentuz kudeatu behar.

Ni etxean sartuta egon nintzen behar izan nuen denbora guztia, ulertzeko zer zen gertatzen zena. Behin ulertuta zer gertatzen den, zer egin behar duzun horri aurre egiteko eta nola kontrolatu, hasi zaitezke besteekiko harremana lantzen. Nire kasuan paupak idazten nituen egunero, adibidez "gaur ez naiz justifikatuko" eta hala-koak, guztiz robotizatuta, nire burua behartzeko. Pixkanaka ikasten joan nintzen.

Gauza asko galdu al dituzu prozesu honetan? Eta ikasi?

Bizpahiru lagun galdu ditut bidean, ez nuelako egiten haiek esaten zidatena. Haserretzen ginen eta oso txarto pasatzen nuen, eta momentu batean harreman horiek moztu egin behar izan nituen. Hemendik ateratzeko eta nire buruan gertatzen ari zena ulertzeko egin behar nuen zerbait izan zen. Urte akademiko oso bat galdu dut baita ere, eta beste aukera eta esperientzia ugari (batez ere ezin nuelako etxetik irten).

Aldi berean, pila bat ikasi dut: nire adimen emozionala asko garatu dut eta arazoak erlatibizatzen ikasi dut, arazo txikiak minimizatuz eta handiekiko

sentsibilizatuz. Jendea ez epaitzen eta jendeari buruzko komentariarik ez egiten ere ikasi dut, niri egiten zizkidatelako eta min handia egiten zidatelako. 2.400 biztanleko herri batean bizi naiz, mundu guztiak zekien hiru-lau hilabete neramala etxetik atera gabe...

Zer izan da zailena?

Nire kasuan, zailena izan da onartzea ez naizela honengatik hilko. Arraroa dirudi, baina nik pentsatzen nuen hil egingo nintzela, eta denbora asko pasa zen onartu nuen arte ez zela hala. Aurrrerapauso handia izan zen. Gaixo zaudenean pentsamendu oso arriskutsuak dituzu eta ni ez naiz izan autolesionatzen den horietakoa, baina gaitzak fisikoki minduko nindueta eta hil egingo zidala uste nuen. Bihotz-taupadak entzun eta bihotzekoak emango zidala pentsatzen nuen, adibidez. Horregatik diot jendeak ez duela ulertzen; nik lagun bati ezin nion esan "hil egingo naiz".

Sendatuta zaude...

Lau hilabete daramatzat antidepressiborik hartu gabe eta klinikoki sendatuta nago, baina terapiara joaten jarraitzen dut eta etorkizunean ere ez diodala joateari utziko argi daukat. Terapia funtsezkoa da niretzat eta egunerokoa gestionatzen lagundu dit, tresnak eman dizkit.

Psikiatrak azaldu zidan klinikoki sendatuta nagoela garunean dugun serotoninina (eta nik desorekatua nuen) jada orekatuta dudalako eta beraz antidepressiboak utzi ditut, baina erortzeko arriskua eta erortzeko beldurra hor dago beti. Zaila da horrekin bizitzea, baina era berean prozesu honetan asko ikasi dut, badakit ze gauzek eraman nauten horrela egotera eta nola gestionatu ditzakedan.

Nire psikologoak dioen moduan, pertsona batzuek aukera handiagoak ditugu depresioan jausteko, beste batzuek baino. Enpatiarik ez duten pertsonak aukera gutxiago dute halako gaitzen bat garatzeko, errazagoa da depresioan erortzea sentsibilitate handia dugunontzat. Hain naiz sentsiblea, ikusten nuenean norbaitek ez zuela elkartasunez edo zuzen jotzen, sekulako antsietatea sortzen zidala. Ikasi dut besteen erabakiek ez nazaten hainbeste eragin eta kaltetu.

“ Bitxia da, 18 kilo argaldu nituen eta jendeak esaten zidan zeinen eder nengoen. Nire gaixotasuna txalotzen ari ziren eta hori niretzat suntsitzailea zen”

“ Enpatiarik ez duten pertsonak aukera gutxiago dute halako gaitzen bat garatzeko, errazagoa da depresioan erortzea sentsibilitate handia dugunontzat”

Gaztea zara. Irakurri dut belaunaldi gazteen artean ugaritu egin dela buruko gaitzen kopurua. Egungo gizarte ereduak eragiten duela uste duzu?

Nire adineko pertsona nahikotxo ezagutzen dut antzeko egoera igaro dutenak edo igarotzen ari direnak, ez da normala. Sistemak jartzen digun presioa, daramagun erritmoa oso handia dela uste dut, eta jendeak maiz bere buruari baino ez diola begiratzen; nik hori klasean nabaritu dut, humanitate falta hori, eta Zuzenbidea ikasten ari naiz, hain juxtu Zuzenbidea ikastea besteei laguntzeko nahiari lotuta dagoela ulertzen dudanean.

Depresioan erortzen denari zein aholku emango zenioke?

Hasteko, onartzea. Ez da erraza, baina pauso hori eman beharra dago. Eta esango nioke ez dela ezer gertatzen laguntza profesionala eskatzeagatik. Depresioan dagoen eta laguntzarik eskatzen ez duen jende asko dago, eta hori ez da batere ona. ●