

Mamy problemy psychiczne

Przez panią moje dziecko chore na raka umrze

A. Jest pełna lęku. Lęk zaczyna się wkradać, gdy tylko wychodzi z mieszkania. Zamyka za sobą drzwi jak najszybciej. Teraz musi przekręcić klucz w zamku, jak najszybciej wyjść z korytarza i skierować się w stronę windy. Chyba, że jej przyjechanie zajmuje więcej niż zazwyczaj, wtedy znaczy to, że wsiadając do niej mogłaby być zmuszona jechać wraz z innymi ludźmi, czego lepiej uniknąć. Wtedy A. zaciska gardło i schodzi schodami z trzeciego piętra. Byle nikogo nie spotkać, byle nikt znowu się nie spojrzeł. A to wszystko dusząc w gardle kaszel. Miewała takie natręctwo już wcześniej. Wtedy nie było pandemii. Wtedy ludzie wyciągali do niej tabletki na gardło albo subtelnie się odwracali, podchodzili raczej z wyrozumiałością. Pandemia pokazała, że funkcjonowanie osoby z tikami nerwowymi w czasie covidu jest straszne. Do tego stopnia straszne, że A. zaczęli przerażać ludzie. Z czasem jej terapeutka zaczęła podejrzewać rodzaj fobii społecznej. Nauczyła się, że tym razem reakcje nie są pobłażliwe i sympatyczne. Ludzie odwracają się i patrzą z konsternacją, a nawet złością i przesiadają się, gdy tylko usłyszą więcej niż jedno kasznięcie. A przynajmniej do takich rozmiarów urasta to w głowie A. Nie jest to jednak bezpodstawne. Pewnego razu, gdy wracała autobusem do swojego rodzinnego, małego miasteczka, mężczyzna podróżujący z nią autobusem powiedział, że już nie wytrzyma, że to jest niepoważne. Że ma dziecko chore na raka i jak przyniesie wirusa do domu, to już po nim. A. wytłumaczyła, że to z nerwów. Powiedziała, że może pokazać certyfikat szczepienia. Podróżny trochę się uspokoił i powiedział, że rozumie, bo jest ratownikiem medycznym, ale gdy podeszła pokazać mu certyfikat stwierdził: „To twoja odpowiedzialność”. A. nie wytrzymała, podniosła głos i odrzekła, że nie jest odpowiedzialna za swoją chorobę. Od tego momentu lęk zaczął tylko rosnąć. A sytuacje, w których ktoś zwracał uwagę się mnożyły. Gdy zapewniała osoby podróżujące bussem, że jest szczepiona i kaszel jest na tle nerwowym, ktoś rzucił: „Osoby zaszczepione też mogą zarażać” i to wystarczyło, żeby A. była roztrzęsiona całą podróż. Czasem ludzie nie reagowali, nawet nie odwracali głów, gdy ostrzegała przed wspólną podróżą, że może pochrząkiwać. To też ją poruszało, ten brak jakiegokolwiek odzewu, wręcz zignorowanie jej. Innym razem obcy mężczyzna idący wraz z żoną i dzieckiem za rękę zaczął ją papugować i zaśmiał jej się w twarz. Dosłownie. Dorosły mężczyzna. Niektóre starsze panie mimo zapewnień o źródle nietypowego zachowania i tak się przesiadały, a w ich oczach widać było zwyczajną trwogę. Czasem ktoś sugerował jej pójście do lekarza, wzięcie tabletki na gardło albo założenie szalika, ignorując napis na czapce A. „kaszel nerwowy”. Bo do tego stopnia podróże paraliżowały dziewczynę, że kupiła personalizowane naszywki. A. miała świadomość, że w czasach pandemii kaszel może niepokoić, ale mimo wszystko reakcje ludzi były dotkliwe. Dotkliwe były też stwierdzenia, że to normalne, że ludzie się boją, bo przecież nawet gdy nie było pandemii niechętnie siadali obok kaszlących. Oczywiście, że to prawda, ale zdecydowanie nie były to słowa podnoszące na duchu. Na studiach również było ciężko. Ogromny niepokój wiążący się z obawą, że może przeszkadzać osobom z grupy owocował coraz częstszymi i coraz intensywniejszymi napadami kaszlu. A. bała się, że przez to inni studenci jej nie lubią, że ich odrzuca,

czuła się źle, w najgorszych momentach myślała o sobie jak o niepotrzebnym śmieciu i przeszkodzie, którą inni są zmuszeni znosić. Jeszcze gorzej było z obcymi ludźmi na korytarzu, nieświadomymi tego, z czym A. się mierzyła. Ci zachowywali się jak ludzie w komunikacji miejskiej, może z pominięciem dawania dobrych rad. Ludzie się za nią odwracali. Nawet pani z kiosku na wydziale robiła sobie żarty mówiąc, żeby przestała kaszleć, bo jeszcze pomyśli, że A. ma covid. Rzeczywistość stała się przytłaczająca. To wtedy dziewczyna zdecydowała się spróbować pokazać szerszej publiczności co znaczy żyć z nerwicą i kaszlem psychogennym, ale nie tylko, pomyślała też o innych osobach z chorobami psychicznymi, wychodząc z założenia, że nie tylko ona wydaje z siebie niemy krzyk. I nie myliła się. „A” to ja. A reportaż jest zbiorem rozmów prywatnych i ankiet.

Na psychologii każdy coś ma

Julię poznałam na moim wydziale, zaoferowała mi wsparcie w projekcie, dotarciu do osób, które mierzą się z problemami psychicznymi. W trakcie rozmowy powiedziała śmiejąc się, że na psychologii „każdy coś ma”. Nie zdziwiło mnie to, od osób z różnych środowisk słyszałam to samo. Chyba ten schemat niepostrzeżenie utrwalił się w mojej podświadomości. Jak się okazało, to, że „każdy coś ma” łączy się to też z dużą otwartością studentów psychologii na problemy psychiczne, także z ciepłem i wsparciem, jakie okazują Julii. I nie tylko jej. Dziewczyna mierzy się na co dzień z różnymi lękami. Podczas rozmów i w trakcie czytania odpowiedzi z ankiet rzucił mi się w oczy ten problem - lęki. Lęki przeważały. Lęki stanowią problem dla ogromnej liczby młodych dorosłych. Sama Julia tydzień przed naszą rozmową miała kolokwium i napad paniki, nie była w stanie napisać egzaminu. Przez lęk. W dniu naszej rozmowy poprawiała ustnie owego „kolosa”. Dowiedziałam się, że podczas poprawy zaczęła się trząść. Przeprosiła osobę, z którą miała zaliczenie. Obróciła sytuację w żart, śmiejąc się, że jest „pierdolnięta”. Została zrozumiana. Co do zrozumienia, Julia twierdzi, że UJ daje go mnóstwo. Wspomniała przykład transpłciowego chłopaka, któremu osoby z Uniwersytetu Jagiellońskiego same zaproponowały pomoc w zmianie danych w papierach. Dziewczyna kiedyś bardzo dużo zgłaszała się na zajęciach, ale od jakiegoś czasu ma problem z aktywnością. Z powodów, o których mi nie wspomniała, musiała przerwać terapię. Wyznała mi natomiast, że to pandemia okazała się być czynnikiem zapalnym jej problemów. Studentka uważa, że z każdej katastrofy da się wyjść. Wyszła z sytuacji, gdy nauczyciele szkolni dziwnie ją oceniali, zmuszali do odpowiedzi ustnych w szkole, kiedy ta nie miała na to siły psychicznej. Miało być tak jak oni chcą albo w ogóle. Ale było, minęło.

Przetrwalam skreślając codziennie jeden dzień z mojego kalendarza

Nerwica lękowa, fobia społeczna. Moja historia zaczyna się pod koniec gimnazjum, kiedy zaczęłam odczuwać ogromny lęk przed szkołą. Gimnazjum skończyłam na indywidualnym nauczaniu. W moim mieście nie było wtedy zbyt dużego wyboru lekarzy psychologów czy psychiatrów. Jeden do którego poszłam stwierdził, że nic mi

nie jest, bo się uśmiecham, a Pani psycholog poleciła mi brać drzemki. Moja mama w ogóle nie rozumiała co się ze mną dzieje i zaczęła traktować mnie jak gówno przez to. Czując presję i bez żadnej pomocy po prostu zmuszałam się przez 3 lata liceum do nauki, codziennie rano spędzając 30 min w łazience zanim w ogóle wyszłam z domu. Ostatecznie przetrwałam skreślając codziennie jeden dzień z mojego kalendarza. Po maturze poszłam na studia do Krakowa, gdzie uzyskałam profesjonalną pomoc od psychiatry i obecnie przyjmuje leki, i sama staram się sobie pomóc poprzez jogę itp. Niestety, nie stać mnie na terapię. Depresja jest prawdziwa. To nie jest zwykły stres, a moje lęki często nie są racjonalne. Justyna Słabiak.

Często wpadam w manie

Dwubiegunowość, ADHD. Jest mi bardzo ciężka pogodzić systematyczną naukę z ADHD jest dość uporczywe. Planery nie zdają sprawy i zdarza mi się zapomnieć o jakimś terminie. Często wpadam w manie i nie potrafię wyjść z łóżka czy mieszkania. Jeśli masz podobny problem, udaj się do psychologa i porozmawiaj, on cię nakieruje może zachęci na terapię lub skonsultuję to z psychiatrą, leki nie są straszne one mają pomóc ci funkcjonować. Będziesz mieć pomoc dzięki temu będziesz świadom siebie. Chciej poznać chorobę nie jest tak straszna jak się wydają. UJ daje wsparcie. Studiując na Wydziale Zarządzania i Komunikacji widzę mocne zaangażowanie ze strony samorządu. Organizacja Sowa współpracująca z UJ-tem daje możliwość pomocy każdemu. ZP.

Jesteś grubsza niż się spodziewałam - usłyszała ośmiolatka

Dominika miała anoreksję ze stanami depresyjnymi. Podejrzewa też u siebie nerwicę natręctw. Objawy wydają się być typowe: często wracała do domu po kilka razy ze szkoły patrząc, czy zamknęła drzwi. Wmawiała sobie, że jeśli nie wykona jakiejś czynności, stanie się coś złego. Poradziła sobie z tymi natręctwami, sama to wypracowała, sama do tego doszła. Zrobiła coś, czego ja nie byłam nigdy w stanie sama osiągnąć. Omijała po jednym z punktów rytuału, żeby zobaczyć, że nic złego się nie stanie. I nic złego się nie działo. Z anoreksją było trochę gorzej. Już w wieku ośmiu lat koleżanka powiedziała jej, że Dominika jest grubsza, niż się spodziewała. To te słowa dziewczyna będzie mieć z tyłu głowy przez cały przebieg choroby. Największy kryzys miała dwa lata temu, spadła 11 kilo z wagi. Według mojej rozmówczynie, chłopcy jej nie lubili, bo była brzydka. Do tego została w tamtym czasie pobita przez bliską osobę. Mimo że problem anoreksji został załagodzony, uważa, że do końca życia będzie miała w głowie tablicę kaloryczną. Bo tego się nie zapomina. Obecnie, gdy miewa momenty stresu, wciąż ogranicza jedzenie. Ludzie rzadko pytają czy coś jej doskwiera, gdy nie czuje się dobrze psychicznie. Kiedy wyjątkowo to się dzieje, zwykle odpowiada po prostu, że czuje się gorzej. Nie tłumaczy, nie zdradza tego, co tak naprawdę przeżywa. Jej rodzice mieli ogromną trudność w zrozumieniu choroby. Chyba nadal do końca jej nie rozumieją.

Ludzie kiedyś też mieli depresję

Zaburzenia depresyjno-lękowe mieszane z somatyzacją. Przez długi czas (a właściwie to przez wiele lat) szukałam pomocy u różnych lekarzy (w tym psychiatrów), psychologów, terapeutów, itd. Przez większość tego okresu nieskutecznie - źle dobrane leki, nieodpowiednio dopasowani terapeuci. Dopiero stosunkowo niedawno po zmianie leków sytuacja nieco się poprawiła, choć poprzedzał ją naprawę zły stan psychiczny - ciągła apatia, myśli samobójcze i cały kociołek wszystkiego, co się wiąże z depresją i stanami lękowymi. Mimo wszystko nadal dużo mi brakuje do normalnego funkcjonowania. Jeśli masz objawy depresji, najlepiej zgłoś się po pomoc do psychologa/lekarza/kogoś zaufanego. Nie ma na co czekać. Bo samo się raczej nie poprawi, a może być gorzej. Jeśli ktoś z Twojego otoczenia ma objawy depresji, pomóż. Nie oceniaj, po prostu bądź i wspieraj. Bo ta osoba tego potrzebuje. Schorzenia natury psychicznej, w tym depresja, często nie są postrzegane jako realne choroby. Osobiście wielokrotnie spotykałam się z opiniami, że depresja to nie choroba i tak w ogóle to ja jestem leniwa, a jak wyjdę do ludzi, to mi się poprawi. Oczywiście różnie to wygląda w różnych środowiskach, ale wielu ludzi dalej postrzega depresję jako coś fikcyjnego. „Bo kiedyś ludzie nie mieli depresji”. Mieli, ale nie byli tego świadomi. Anonim

Niech ludzie dadzą mi spokój

Depresja. Początkowo stres, czułam się gorsza od innych już w liceum poczucie przytłoczenia, spędzanie całego czasu w łóżku, zaniedbanie relacji z przyjaciółmi, granie całe dni i obojętność na wszystko zdarzały się myśli samobójcze i samookaleczanie to takie epizody w ciągu kilku lat czasem jest lepiej, ale ciągle to wraca. Chciałabym powiedzieć ludziom, żeby dali mi spokój. Czuję się ciężarem dla bliskich. Gabi.

Jest lepiej

Zaburzenia odżywiania. Zaczęło się od anoreksji, potem pojawiła się bulimia w wieku gimnazjalnym. aktualnie jest lepiej, poprawia się moja relacja z jedzeniem, ale zdarzają się okresy w których choroba jest bardziej widoczna w codziennym życiu. Nikola.

OCD jest odjechane

Jestem w stanie w bardzo dużym stopniu utożsamić się z Z. Też dostała diagnozę - nerwica natręctw. Do tego doszła u niej depresja. Dziewczyna brała antydepresanty przez ponad pół roku. Sama stwierdziła w trakcie rozmowy, że boryka się z mało szkodliwą formą OCD. Pod „mało szkodliwą formą OCD” kryje się kilkakrotne sprawdzanie, czy odłączyła ładowarkę, ale także obsesyjne myśli. Tak samo jak ja, bała się, że zdradziła partnera, bała się, że zrobiła coś niestosownego, mimo że nic takiego nie miało miejsca. Bo mało osób wie, jak dziwne potrafią być myśli nerwicowe. Na pogorszenie stanów depresyjnych, z którymi się mierzy, w znacznym stopniu wpłynęły zajęcia zdalne. Czasem brakowało jej siły, żeby się ubrać, żeby umyć

zęby. Teraz potrafi rozplakać się nagle nad zadaniem, kończy zajęcia zdalne na studiach leżąc na podłodze, patrząc w sufit i płacząc. Jest zdezorganizowana, ma problemy z jedzeniem, często musi wmuszać w siebie posiłki. OCD jest dla niej bardziej wstydliwe niż depresja. Jest inne, bardzo złożone, „bardziej odjechane”. Nerwica natręctw zmusza do zadawania absurdalnych pytań i to osobom, z którymi wolałoby się nie rozmawiać na żadne wrażliwe tematy. Ze strefy komfortu wychodzi nie tylko osoba mówiąca, ale też jej rozmówca. Bo zdrowemu człowiekowi ciężko jest zrozumieć, że ta siedząca w samochodzie dziewczyna, z ustami zaciśniętymi ze stresu, gorączkowo zastanawia się, czy kogoś nie zabiła, mimo że nie skrzywdziłaby muchy. Bo nerwica natręctw się przeobraża, a tematy, których dotyczy, ewoluują. Pytam Z. co chciałyby powiedzieć ludziom, na jaki temat ich uwrażliwić. Odpowiada, że musimy przerwać myślenie o chorobach psychicznych jako o czymś nierealnym. Nie uczy się w szkołach, jak postępować z osobami chorymi psychicznie, nie uwrażliwia się na nie dzieci w takim samym stopniu jak na niepełnosprawności fizyczne. A choroby psychiczne też są niepełnosprawnością. Z. zwraca uwagę na to, że niektóre osoby radzą jej, żeby wyszła po prostu z domu, wyszła do ludzi „jakby to miało rozwiązać wszystkie problemy”. Według Z. warto po prostu pytać osoby borykające się ze schorzeniami psychicznymi: „co mogę zrobić? Czy chcesz porozmawiać?”. Niewiedza może mieć bardzo złe skutki. Nawet rodzice Z. rodzice pogłębiali nieświadomie jej nerwicę. Bo po prostu nie mieli świadomości, co robią nie tak i co robić powinni.

Inni mają gorzej

Problemy zaczęły się w młodym wieku, kiedy bywałam odtrącana przez rówieśników, oszukiwana i wyśmiewana, czasem nawet przez najbliższych mi przyjaciół. Kiedy próbowałam się otworzyć na temat tego, że czułam się źle psychicznie lub fizycznie, często słyszałam, że inni mają gorzej lub w takim wieku nie mam czym się zamartwiać czy zmęczyć. Powoli zaczęłam zamykać się w sobie, przestawałam ufać ludziom, każdego trzymałam na dystans. U młodej osoby nawet najmniejsze słowa odbijają się na dorosłym życiu. W głowie miałam przeświadczenie, że nie mogę pokazać, że można mnie zranić, bo inni to wykorzystają. Problemy nasilały się głównie w kontaktach z kompletnie nowymi osobami. Miałam zawsze 1000 myśli na temat tego czy mnie polubią, czy ja się przed nimi nie wygłupię etc. Przy odpowiedziach ustnych w liceum nie raz dostawałam ataków paniki, kiedy nauczyciel pośpieszał, krzyczał, bo chciał mieć gotową odpowiedź na już. Wtedy jeszcze nie wiedziałam co mi się dzieje. Z czasem ciężko mi było wykonać telefon do lekarza czy też restauracji, z której chciałam coś zamówić, bo nie byłam w stanie normalnie porozmawiać z obcą osobą. Z końcem liceum choroba lekko odpuściła, ale nawróciła mocno pod koniec 2020. Studiowałam na innym kierunku, który był cały online. Z nikim stamtąd nie widziałam się na żywo, bardzo rzadko wychodziłam z domu. Mocne nasilenie alergii, którą miałam w najbardziej widocznych miejscach również potęgowało ataki. Bałam się co ludzie pomyślą jak mnie zobaczą, czy nie będą czuli obrzydzenia. Tak samo bałam się wtedy wejść w jakąkolwiek poważniejszą relację z obawy, że odrzuci to potencjalnego partnera. Nawet kilka razy w tygodniu zdarzało się, że dostawałam ataków i nie mogłam się uspokoić dobrych kilka godzin. Wtedy też musiałam radzić sobie sama. Postanowiłam w końcu iść do psychiatry, ponieważ nie

mogłam liczyć na pomoc rodziców w tej kwestii. Mają odmienne zdanie co do chorób psychicznych. Zaczęłam przyjmować leki, które bardzo mi pomogły w tamtym okresie i pozwoliły na trochę spokojniejsze życie aktualnie. Lęk społeczny jest dość powszechną chorobą wśród młodzieży. Nie bójcie się prosić o pomoc najbliższych czy iść do psychologa/psychiatry. W sytuacji jednak gdy to wy macie do czynienia z osobą, która się z tym zmagą, zawsze pytajcie jak możecie pomóc, czy chce dana osoba, żebyście zostali z nią czy potrzebujecie chwili dla siebie. To wszystko zależy od człowieka. Anonim.

Nie zaprzeczyłam, bo życie nauczyło mnie zgadzać się na wiele rzeczy

Dziewczyna z łódzkiego UMED-u cierpi na fobię społeczną. Boi się spotkań z ludźmi, ale boi się również samotności. Opowiedziała mi historię dnia, w którym chciała spędzić czas ze swoim chłopakiem. Liczyła na chwilę prywatności, bez osób z zewnątrz, ale jej partner zapytał, czy mógłby zaprosić znajomych. Nie zaprzeczyła, bo, „życie nauczyło ją zgadzać się na wiele rzeczy”. Studentka boi się spotkań z ludźmi, ale tak samo przeraża ją samotność. Rodzice mówią, że to ze stresu. Nigdy nie poszła do psychologa. Zawsze myślała, że ten nie będzie w stanie jej pomóc. Uważa się za inną, sama z siebie nie podejździe do ludzi i nie zacznie rozmawiać. Gdy wybiera przyjaciół, szuka ludzi stojących z boku, tak jak robi to ona sama.

Cierpienie jest niezauważalne

Trauma z dzieciństwa, nienawiść do siebie od 7 roku życia. Jąkanie - odczuwam ciągle wielki wstyd. Ciężko się skupić, czasem wstać rano. Cierpienie jest niezauważalne, ale ogromne. Noszę ciężar, którego nikt nie widzi, za to niektórych to bawi. Proszę o trochę wyrozumiałości. Jedna nieobecność więcej nie zrobi profesorowi różnicy, dlaczego muszę mieć za każdym razem zwolnienie od lekarza z powodu „prawdziwej” choroby. Czasami wymagania są po prostu za duże. MK.

Czasem samobójstwo wydaje się jedyną opcją

Depresja. Byłam prześladowana w gimnazjum, nie miałam znajomych, dodatkowo miałam problemy rodzinne. To wszystko spowodowało, że do teraz jestem bardzo niepewna w kontaktach z innymi ludźmi, mam niską samoocenę, miewam mocne myśli samobójcze. Depresja jest naprawdę trudną chorobą, która rzadko wygląda tak łagodnie jak na filmach. Kiedy mówię, że nie myślałam się od tygodnia, albo nie jadłam od dwóch dni, albo cokolwiek, ludzie są zniesmaczeni, ale to właśnie taki obraz tej choroby jest prawdziwszy. Czasami to wszystko jest tak frustrujące, że samobójstwo wydaje się jedyną opcją i ciężko się powstrzymać. Czasami samookaleczenie jest zbyt

silną pokusą. Życzę wam żebyście nigdy nie musieli tego zrozumieć, chciałabym tylko żebyście nie mówili jakbyście rozumieli. AW.

Zdarza mi się mieć „ataki płaczu”

Zaburzenia lękowe związane z mówieniem. Terapia bez diagnozy. Nie mam długiej historii. Po prostu bardzo łatwo załamuję się pod wpływem krytyki, stresuje mnie każda rozmowa, potrzebuję bardzo dużo czasu, by uspokoić się po każdym spotkaniu z kimkolwiek. Nie potrafię zaczynać rozmowy, ani wyczuć odpowiedniego momentu na wypowiedzenie się. Jakakolwiek próba zmiany tego stanu skutkuje krytycznym obniżeniem nastroju, do poziomu takiego, że nie jestem w stanie nic zrobić ani funkcjonować, zdarza mi się mieć "ataki płaczu". Miejcie do innych ludzi wyrozumiałość i starajcie się ich zrozumieć i dać im czas na sformułowanie swoich myśli, bo dla większości ludzi nie sprawi to problemu, a może to wiele pomóc, kiedy nie czuje się na sobie presji. Anonim

To było zajebicie natarczywe

M. jest w trakcie diagnozy ADHD, ale lekarz powiedział mu, że jego objawy są typowe. Opowiedział mi, że ADHD to schorzenie, z którym człowiek się rodzi, a przecież on sam dowiedział się o nim niedawno. Traktował objawy tej choroby jako cechy charakteru - niemożność wysiedzenia w miejscu, ciągła potrzeba zabawy, gdy był dzieckiem, szybkie tracenie koncentracji, skłonność do bycia rozkojarzony i wybuchy agresji – to wszystko było „jego”. Nie tylko było jego, było „zajebicie natarczywe”. W liceum szybko tracił koncentrację, kiedy z kimś rozmawiał - nie słuchał odpowiedzi drugiej osoby, bo myślał nad własną, często też przerywał rozmówcom. Koleżanka zwracała mu na to notorycznie uwagę. Nauczyciele zwracali na to notorycznie uwagę. A M. było po prostu głupio. Według niego koncentrację da się wytrenować, on to zrobił. Nie potrafi natomiast wyćwiczyć tego, że żeby w ogóle móc zacząć się uczyć potrzebuje mieć pedantyczny porządek. Bez tego nauka po prostu nie idzie. Bez tego zwykła plama na podłodze może zrujnować całą sesję nauki. Zapytany co skłoniło go do udania się do lekarza, by zdiagnozować problem, opowiedział mi o sytuacji, w której stany lękowe dopadły go w sklepie. Uznał, że to było dziwne. Gdy sytuacja powtórzyła się, tym razem w warunkach, których nie można było uznać za stresujące, postanowił coś z tym zrobić. Pierwszym krokiem było powiedzenie osobie rodzicielskiej, która jest psychologiem. Okazało się, że jego siostra dostała diagnozę ADHD, co skłoniło go do zastanowienia się, czy on sam się z nim nie mierzy. Obecnie nie ma już dużo objawów, jego jedynym celem w diagnozowaniu się jest to, żeby otrzymać odpowiednio dobrane leki na poprawienie koncentracji. Problem jest o tyle istotny, że M. boryka się także z dysortografią i dysleksją. M. chciałby poszerzyć świadomość ludzi, pokazać, że ADHD to nie tylko często kojarzony z tym schorzeniem obraz nadpobudliwego dziecka. To dużo więcej. U niego to także stany euforyczne związane z chorobliwym zainteresowaniem się nowym hobby, nadmierna ekscytacja, stany lękowe. Chciałby wytłumaczyć koleżance z liceum, że nie przerywał jej wypowiedzi z braku szacunku. Chciałby zapewnić, że

jeśli momentami ma potrzebę odcięcia się od świata, to nie z powodu braku sympatii, ale problemów prywatnych.

Jakiś czas po naszej rozmowie M. dostał oficjalną diagnozę. ADHD.

Jakakolwiek empatia nie istnieje

Podejrzanie zaburzeń lękowych, fobii społecznej, depresji, ADHD, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych. Myśli samobójcze pojawiły się u mnie już w podstawówce. Samx nie wiem czy było to spowodowane tylko tym, że klasa mnie odrzuciła i zostałem klasowym kujonem/dziwiadłem, czy może to mój mózg był od początku mojego istnienia chory. W domu nie było źle. Nie pochodzę z rodziny patologicznej i nigdy nie mieliśmy problemu z pieniędzmi. Za to rodzice do dzisiaj strasznie wywierają na mnie presję na bycie tym numerem jeden wszędzie i o każdej porze. Od 3 roku życia chodziłem na prywatne lekcje i było mi mówione, że liczą się tylko dobre wyniki. Przez to teraz nie potrafię ponosić porażek i panicznie się ich boję. Rodziców zawsze interesowała tylko szkoła. Nigdy nie pytali o więcej niż "A co dzisiaj dostałś w szkole?". Dam sobie głowę uciąć, że nie wiedzą nawet jaki jest mój ulubiony kolor, ale wiedzą, że z biologii dostałem 4 z genetyki i ta ocena zaniżyła mi średnią, a to doprowadziło do awantury w domu. Przyjaciół też nigdy nie miałem. W sumie to nadal nie mam i raczej nie będę mieć. Jak byłem dzieckiem to mi to przeszkadzało, a teraz jak mam 2 z przodu to może i nawet lepiej, że tak jest. Za dużo razy zostałem zraniony psychicznie i fizycznie przez ludzi, żeby im zaufać. Na studiach układa mi się pod względem ocen. Jestem osobą, która może policzyć na palcach jednej ręki swoje drugie terminy. Lubię swój kierunek. Jestem świadomy tego, że to nie sam profil sprawia, że mam wrażenie, że prędzej skończę swoje życie niż obronę licencjat. To nie wina samej nauki, ale wykładowców, którzy z premedytacją wykorzystują mnie na każdych zajęciach i nie widzą w studencie równego im człowieka. Zawsze to ja jestem odpowiedzialny za wszystko. Tak, za wszystko. Wykładowcy potrafią wyczuć, kto zbyt boi się im odmówić. Osoby odpowiedzialne za inny projekt nie potrafią odpowiedzieć na zadane im pytanie związane z tą pracą? Ja mam odpowiedzieć. Ktoś ma kwarantannę i nie będzie w stanie przedstawić swojej pracy? Ja mam dodatkowo za niego zrobić i przedstawić. Podobnych sytuacji na studiach miałem jeszcze więcej. Szczerze to mimo tego, że lubię swój kierunek i chcę zdobywać dalszą wiedzę, to liczę w głębi serca, że mnie wyrzucą pod jakimkolwiek pretekstem, bo samx nie chcę zrezygnować. Ja nawet nie mogę zrezygnować, bo wtedy będę miał piekło w domu do końca życia. Studia dobiły mnie psychicznie do tego stopnia, że bez leków nie jestem w stanie zasnąć, a potem wstać i zacząć kolejny dzień. Pojawiło się także poczucie winy i wstydu podczas odpoczynku. Nie mogę nawet normalnie zjeść bez obwiniania się, że ten czas mogłem poświęcić na naukę, a nie na coś takiego. Samx już nie pamiętam, kiedy ostanio zjadłem coś więcej niż zrobioną na szybko kanapkę. Czasami nie jestem w stanie udźwignąć tego ciężaru, a wtedy uciekam do samooleczania. Nie jest to tylko samo uszkodzenie ciała poprzez cięcie. To także głódówka, bo zamiast 5 dostało się 3 z kolokwium i sam wykładowca napisał, że liczył na więcej. To również umyślne przepracowywanie się do granic możliwości, bo nigdy nie odczuwa się, że to co się robi jest wystarczająco dobre. Tego

nikt nie widzi i nie chce widzieć. Liczy się tylko sam wynik końcowy. Dla szkół i uczelni nie jesteśmy ludźmi. Jesteśmy czynnikami, które polepszają lub pogarszają renomę danej instytucji. Czy wierzę, że kiedykolwiek coś się zmieni? Nie, bo za długo siedzmy w tym systemie, którego tak naprawdę nikt nie chce zmienić, bo jest wygodny. Włączona kamera podczas zajęć zdalnych jest ważniejsza niż fakt, że ktoś z tego powodu czuję się niekomfortowo i nie może się skupić. Masz atak paniki podczas zajęć stacjonarnych lub po prostu czujesz się źle? Idź do domu i pamiętaj nadrobić materiał. Jakakolwiek empatia nie istnieje. Anonim.

Mamy problemy psychiczne. Więcej słów nam nie potrzeba. Potrzebna nam empatia i zauważenie problemu.