

Cristina-Maria Amorsen



Cu sufletul deschis
despre tulburarea bipolară

2019

© Copyright 2019 , Cristina-Maria Amorsen

Toate drepturile rezervate autoarei.

Reproducerea, copierea sau traducerea parțială sau integrală a acestei lucrări se poate face numai cu acordul scris al autoarei.

Corectura: domnul profesor Victor Nicolăiasa

Cuvânt înainte

Viața este un proces de vindecare continuă. Ne vindecăm de răni interioare, de traume și suferințe prin care noi și cei dragi nouă am trecut.

Această carte prezintă povestea experiențelor mele cu diagnosticul psihiatric de *tulburare afectivă bipolară*, de care sufăr din anul 2006. Am început prin a scrie postări pe Facebook din nevoia de a da speranță altora care se confruntă cu probleme sufletești, depresie și boli psihice. Vei citi o poveste sinceră, autentică, plină atât de eșecuri cât și de tăria de a merge mai departe. Dorința mea este ca povestea mea să te ajute să îți păstrezi credința și speranța în faptul că se găsește o lumină la capătul tunelului și că tu ai puterea să ajungi la acea lumină.

În România, a avea o boală psihică este ceva de neînțeles. De aceea această carte. Pentru a demistifica termenii: "*boală psihică*" și "*bolnav psihic*". Pentru a normaliza o înțelegere corespunzătoare a acestui fenomen. Pentru a nu mai eticheta. Pentru a nu mai respinge. Pentru a nu mai arăta cu degetul.

Intenția inițială a fost de a scrie o poveste de recuperare totală din tulburarea bipolară. Nu a fost să fie. La o lună de la începerea scrierii acestei cărți am făcut o recădere – un episod psihotic mixt – care a necesitat atât internare, cât și medicație corespunzătoare. Acesta a fost un punct de cotitură pentru mine, deoarece am dus o luptă aprigă cu medicamentele timp îndelungat, din pricina creșterii în greutate, a căderii părului, a dificultăților cognitive, a dificultății de a simți trăiri interioare – gen bucurie, tristețe, entuziasm - și a altor efecte secundare, care apar când pacientul este sub tratament antipsihotic. Am să revin, pe parcursul lecturii, cu detalii despre lupta mea cu medicamentele și consecințele nefaste ale acestei lupte.

Țin să precizez că aceasta este experiența mea personală și că boala psihică este individuală de la om la om, la fel cum sunt și posibilitățile de tratament. Ceea ce am experimentat eu nu este o descriere exactă a diagnosticului, ci a experiențelor mele. Dacă vă recunoașteți în trăirile descrise de mine, vă rog să căutați ajutor specializat la medicul psihiatru.

Despre mine, pe scurt

Sunt de origine din București. M-am născut în luna august, anul 1984, fiind primul copil din cei patru ai părinților mei. Am crescut într-o familie modestă de oameni muncitori.

Părinții s-au străduit întotdeauna să ne asigure cele necesare traiului zilnic. Îmi aduc aminte când tatăl meu avea două slujbe și dormea foarte puțin: ziua era lucrător social (la un orfelinat privat) și noaptea era taximetrist. Mama avea și ea două slujbe: slujba de 8 ore pe care o știm cu toții și cea non-stop de acasă, unde gătea, spăla, călca, făcea lecții, plătea facturi, mergea la cumpărături, stătea cu 4 copii și a doua zi o lua de la capăt.

Bunica din partea mamei a avut o însemnătate aparte în viața mea. Nu știa să scrie sau să citească, dar era persoana care ne iubea ca pe ochii din cap. Ea stătea deseori cu noi când părinții erau la muncă. Îi spuneam „mamaie bătrână”. Erau zilele cele mai fericite: făceam ce voiam. Pozne cu duiumul. Gălăgie. Trăznăi. Ne făcea toate poftetele. Așa-s bunicii...

Îmi amintesc și de timpul frumos petrecut la bunicii din partea tatălui, unde eram des împreună cu verișoara și prietena mea de suflet, Daniela. Mergeam deseori ”la baie”, adică la scăldat, într-un lac din parcul IOR din sectorul 3, din București. Seara mâncam mămligă cu ceapă și telemea de vacă, iar tataie ne învăța să facem adunări și scăderi. Când mergeam la scăldat, ne duceam și la cules de flori și mamaie făcea din ele un fel de limonadă, căreia îi spuneam ”socată”. La prânz era ora de somn. Îmi era tare drag să merg la mamaie și tataie. Erau zile însorite și pline de bucurie.

La școală eram un copil cuminte și silitor. Părinții erau mândri de mine. Profesorii erau mulțumiți. Nimeni nu și-a imaginat vreodată că la vârsta de 21 de ani voi face o cădere psihică majoră (psihoză) și voi fi diagnosticată cu *tulburare bipolară*. Nimeni nu și-a imaginat – nici chiar eu personal – că vor veni zile când voi încerca să-mi pun capăt vieții.

Explicație:

- psihoză = stare de pierdere de contact cu realitatea, ce reprezintă mai degrabă un simptom al bolii mintale, decât o afecțiune medicală de sine stătătoare. Bolnavul se crede altcineva și simte că este într-o altă lume. Simțul pericolului dispare, la fel și discernământul.¹

Vestea că fata lor e bolnavă psihic i-a lovit pe părinții mei ca un trăsnet din cer, fiindcă nu aveam pe nimeni în familie cu un asemenea diagnostic și nu cunoșteam pe nimeni în cercul de prieteni care să se fi confruntat cu așa ceva. Sora mea și frații mei mai mici nu înțelegeau nici ei cum așa ceva e posibil. Verișoara și prietena mea de suflet, Daniela, nu reușea nici ea să înțeleagă noua realitate în care mă găseam.

Copilăria

Primii ani din viață i-am trăit în cartierul bucureștean Ferentari, unde locuiam cu părinții mei într-un apartament confort II, situat la zece minute distanță față de locuința lui „mamaie bătrână.”

La vârsta de 3 ani părinții m-au dat la grădiniță. Erau vremurile comuniste. Părinții mei lucrau mult și nu exista posibilitatea să mă ducă și să mă aducă mereu, așa că am mers la ceea ce pe vremuri se numea ”săptămânal”. Mă duceau luna și mă luau acasă vinerea.

Sinceră să fiu, nu am amintiri prea plăcute de la ”săptămânal”. În vremurile comuniste educatoarele erau dure. Nimeni nu zicea nimic dacă ne băteau. Și asta se întâmpla destul de

¹ adaptare și completare după <http://www.sfatulmedicului.ro>

des. Era considerat ceva normal. Uneori foloseau linguri de lemn când dădeau în noi. Mai ales la prânz, dacă nu dormeam când era ora de somn.

Eram un copil zglobiu, cu multă energie. Când eram la joacă, făceam trăznăi împreună cu ceilalți copii de la grădiniță. Îmi amintesc de o zi când, datorită unei asemenea trăznăi, educatoarea m-a pus la colțul de rușine.

"S-o creadă ea că stau eu aici!" gândeam în sinea mea și făceam planuri să "evadez".

Deși aveam doar 4 anișori, aveam o orientare spațială foarte bună. Știam drumul de la grădiniță acasă și știam să ajung și la mamaie bătrână. Zis și făcut. Prind ocazia când nu mă vede nimeni, mă strecur în curtea din spate și încep să mă cațăr pe zidul de beton, înalt de aproximativ 1.70 m. Spre ghinionul meu, unii copii mă văd și mă spun la educatoare. Sunt "culeasă" de pe zid și pusă la colț din nou. Aștept să prind ocazia și fug din nou. De data asta mă cațăr mai repede, că știu unde trebuie să pun piciorul. Sar pe partea cealaltă și fug la bunica. Educatoarele nu reușesc să mă prindă căci nu puteau să sară gardul - trebuia să ocolească mult ca să ajungă la mine, iar eu eram iute de picior.

Când mă vede mamaie bătrână, nu-i vine a crede ochilor. "Ce faci tu aici de una singură, nu trebuia să fii la grădiniță? Unde-i maică-ta!?" Povestesc într-un suspin cele întâmplate și anume că educatoarele erau rele. Bunica mă ia și mă liniștește, apoi mă duce la părinți, care la rândul lor poartă o discuție serioasă cu educatoarele. Nu m-au mai pus la colț și n-au mai dat deloc în mine în restul timpului petrecut la grădiniță...

Revoluția din '89

Aveam 5 ani la revoluția din 1989. Am amintiri foarte limpezi de atunci. În popor circulau povești macabre despre oameni uciși la ei în casă în timp ce luau masa. Tatăl meu venise acasă cu un glonț în piciorul stâng. Mama puneă pături în geam ca să nu se tragă la noi în casă. Nu am realizat timp îndelungat asta, dar revoluția din '89 a avut un impact deosebit asupra psihicului meu.

În anii ce au urmat aveam coșmaruri dese noaptea. Ne mutaserăm în cartierul Rahova, la etajul șapte. Îmi amintesc cum într-o vară, aveam vreo 7-8 ani și nu puteam dormi noaptea. Stăteam trează până se crăpa de ziuă. Gândurile hoinăreau libere prin mintea mea. Părinții mei nu știau nici de coșmaruri, nici de insomnie, pentru că eram un copil relativ cuminte și nu vorbeam prea mult despre trăirile interioare. Apoi, mi se părea normal să ai "vise urâte". Mă linișteam singură spunându-mi că uneori visele sunt "frumoase" și alteori sunt "urâte".

În coșmaruri visam des elicoptere zburând, din care coborau soldați care intrau pe geam la noi în casă. Visam oameni care se aruncau de la ferestre și cum grădina din fața blocului se transforma în cimitir. Ziua mă luam cu joaca și prietenii și uitam de ceea ce visam noaptea, dar când mă puneam să dorm și visam din nou urât, deveneam foarte speriată.

Adolescența

Părinții mei sunt oameni temători de Dumnezeu. Au aflat de o biserică unde se zicea că oamenii sunt serioși, își văd de treabă, nu au vicii, nu fură și țin la familie ca la ceva sfânt. Toate aceste calități i-au atras pe părinții mei înspre această biserică. Este vorba de biserica penticostală, din ramura creștină neo-protestantă, pe care oamenii în popor o numesc "biserica de pocăiți".

De la vârsta de 7 ani și până la 22 de ani am mers cu părinții la biserică în fiecare Duminică. Ceea ce îmi plăcea mie era că aveau program special pentru copii, cu cântece frumoase și povestiri cu poze și ilustrații. Timpul petrecut în biserica penticostală m-a format într-un mod frumos. Am învățat despre dărnicie, milostenie, sinceritate și multe alte valori creștine bune. Prietenii mei și anturajul din perioada adolescenței erau din biserică. Astfel nu am simțit niciodată nevoia de "senzații tari" gen droguri, țigări sau alcool și nu am fost în situația în care să mă îngrijorez că cineva mi-ar putea face rău în cadrul unei petreceri cu necunoscuți.

În această perioadă cea mai bună prietenă a mea era verișoara mea Daniela. Părinții ei sunt și ei credincioși penticostali, astfel că mergeam la biserică împreună. Locuiam amândouă în zona Sebastian de lângă cartierul Rahova, iar distanța mică dintre blocurile noastre făcea posibilă întâlnirea noastră zilnică. De obicei mergeam eu la ea, fiindcă îmi plăcea că mama ei făcea deseori prăjituri, dar ce îmi plăcea cel mai mult era că ei aveau biciclete și role și puteam să mă joc cu ele cât de mult doream.

Daniela și cu mine ne simțeam ca o pereche, ca o echipă. Aveam alfabetul nostru secret și ne scriam scrisori cu „secrete”, deși ne vedeam zilnic. Spiritul nostru de aventură întrecea orice imaginație. Și eu și Daniela avem câte o soră mai mică. Surorile noastre formau și ele echipa lor, iar scopul lor principal era să afle „secretele” noastre. Îmi amintesc când eram la joacă afară uneori, ieșeam în grabă din scara blocului și alergam în următoarea scară de bloc ca să ne ascundem de surorile noastre. Era „misiunea” noastră secretă – ne jucam "de-a v-ați ascunselea!" Adrenalina creștea în corp de fiecare dată când surorile noastre se apropiau, dar noi găseam întotdeauna un nou ascunziș.

Îmi amintesc la un moment dat când tatăl Danielei – unchiul meu – a primit sau a cumpărat o mașină de scris. Ce bucurie pe capul nostru! Inspirat fiind de ceea ce vedeam în jurul nostru, ne-am gândit că ar fi o idee bună să facem o revistă pentru copii. Eu aveam 12 ani, Daniela, 11. Zis și făcut. Cu permisiunea unchiului meu ne-am apucat de treabă. Titlul l-am găsit repede: „Zâmbet de copil”.

La fel de repede am hotărât și ce rubrici să avem și la ce preț să vindem revista. Aveam o rubrică cu desene de colorat, una cu ghicitori, una cu rebusuri și o rubrica cu întrebări de la cititori. Toată revista era făcută de mână, inclusiv coperta. „Clienții” noștri erau copii din cartier. Am publicat și am vândut 2 numere.

Unchiul meu și tatăl meu lucrau împreună la un orfelinat privat pentru copii. Daniela și cu mine mergeam deseori la muncă împreună cu tații noștri, pentru că ne plăcea atmosfera de acolo.

Orfelinatul era sponsorizat de străini, avea ateliere de creație proprii și o mică școală în clădirea de alături. Copiii de aici învățau materiile cunoscute de la școală, iar la ateliere puteau învăța să croiască haine sau să facă vase din lut. Ne împrietenisem cu copiii de acolo și ne jucam deseori împreună.

Inspirate de munca taților noștri, verișoara mea și cu mine am strâns o dată banii noștri de buzunar și am mers și am cumpărat sandvishuri pentru oamenii străzii. Aveam în jur de 13-14 ani, iar banii de buzunar erau puțini, dar faptul că puteam să facem ceva pentru oamenii străzii ne făcea să ne simțim foarte bucuroase.

Îmi aduc aminte că am vizionat de vreo două ori filmul „Holocaust”. Auzisem la biserică despre istoria poporului evreu, iar la școală învățasem despre al II-lea război mondial și lagărele de concentrare în care fuseseră omorâți milioane de evrei. Filmul a avut un impact deosebit asupra mea – simțeam cum mă doare sufletul pentru fiecare evreu ucis în camerele de gazare. Tot în această perioadă am citit și cartea lui Richard Wurmbrand „Cu Dumnezeu în subterană”, în care autorul descria cu amănunte dezgustătoare torturile la care au fost supuși întemnițații creștini în vremurile comuniste. Am plâns mult când am citit această carte.

Adolescentă fiind, am avut o relație tensionată cu ai mei, în mod deosebit cu mama. Eu eram preocupată cu "lucruri" ale adolescenței, mama avea două slujbe cu normă întreagă. Ea ar fi vrut să stau mai mult pe acasă, să o ajut la treabă. Eu eram mai rebelă de fel, uneori obraznică, răspundeam mult și des, plecam și veneam cum îmi plăcea mie.

Eram foarte implicată în activitățile bisericești precum cântatul în cor, slujbele de tineret, vizitarea bătrânilor, ieșirile la munte, studiile biblice și așa mai departe. Mama era copleșită de toate îndatoririle pe care o femeie le are când are 4 copii și serviciu de opt ore. Ar fi dorit că eu să o ajut mai mult la treabă. Nu înțelegeam povara care era pe umerii mamei și nu voiam să folosesc timpul meu prețios pe a da cu aspiratorul, a împacheta rufe sau a spăla vase în aceeași măsură în care o făcea ea. Ne certam des.

Adolescența a fost o perioadă în care de multe ori așiam o mască de om bucuros, dar deseori mergeam la culcare plângând. Am reușit să țin ascuns față de părinți faptul că plângeam des seara, nu voiam să fiu luată la întrebări, pentru că sincer, nici eu nu știam exact de ce plâng.

Moartea lui mamaie bătrână

Am avut o relație strânsă cu bunica din partea mamei. O femeie deosebit de blândă și de altruistă. Dădea mereu la săraci, deși nu avea mai nimic. A trecut din viață când eu aveam 18 ani. Știam de ceva vreme că era bolnavă, dar nu eram gata să o pierd.

Reacția mea a fost să interiorizez durerea. Doar aveam antrenament, și tehnica asta mergea. Simțeam că nu trebuie să arăt celor din jur cât de mult mă afecta pierderea ei. Însă durerea a ieșit la suprafață ca o furtună trei ani mai târziu, împreună cu durerea cauzată de traumele copilăriei timpurii.

Studentia

Părinții mei nu au studii superioare și au avut întotdeauna dorința ca noi să studiem mai mult decât au făcut-o ei.

Terminasem liceul la profilul uman și nu știam ce să fac mai departe. Părinții doreau ca eu să fac facultate. Era la modă să studiezi la ASE, la Relații Internaționale, la Informatică sau la Facultatea de Limbi străine. Dreptul în mod special era considerat o facultate de prestigiu. La fel și medicina. Spre dezamăgirea celorlalți, eu voiam să fac Psihologie. Făcusem un an în liceu și îmi plăcea tare mult. Îmi plăcea și muzica, dar era prea târziu ca să studiez la nivel avansat. Mă pricepeam la limbi străine, dar nu simțeam o atracție deosebită spre cariera de traducător sau de profesor de engleză.

Tatăl meu lucra la vremea aceea la orfelinatul privat al fundației „Viață și lumină”. Mergeam deseori cu el la muncă. Unii dintre copiii de acolo îmi deveniseră prieteni. Am prins drag de meseria lui. Mi-am zis că asta vreau să fac și eu când ”voi fi mare.”

Zis și făcut. La Psihologie concurența era mare și se intra greu. Nu aveam opțiunea să întru la ”cu taxă” și nici opțiunea ”la particular” pentru că abia ne ajungeam cu banii la noi acasă. Trebuia să aleg bine din prima sau să aștept un an și să dau din nou.

Fiind sătulă de școală, voiam să termin facultatea cât mai repede și să îmi văd de viață. Am ales să dau undeva unde știam că aveam șanse mari să întru la stat din prima, aveam și psihologia ca materie, făceam asistență socială și mai învățam și de Dumnezeu. Combinația perfectă pentru mintea mea de 18 de ani.

Așadar am mers la Facultatea de Teologie baptistă (didactică), specializarea *asistență socială*. Cunoscuții m-au avertizat că nu voi găsi de muncă. Dar eu am ales cu inima, nu cu capul. Așa cum făceam mai mereu.

Spre surprinderea mea am ajuns în anul II să fiu printre cei mai buni studenți și am primit bursă de merit. Dar am făcut greșeala să îmi iau serviciu, pentru că bursa era prea mică și aveam nevoie de bani.

Lucram seara la Mc Donalds-ul din cartier. Era frumos, eram mulți tineri și îmi plăcea atmosfera. Aveam 20 de ani, n-aveam griji, n-aveam bani, dar aveam energie multă.

Mergând la facultate de la ora 8 dimineața până la ora 14 sau 15 după amiază, apoi la serviciu timp de patru ore seara, până la ora 22, nu mai aveam timp nici să respir. Prietenii îi vedeam din ce în ce mai rar. Nu mai aveam timp de cântat în cor, de mers la bătrâni și de plimbări în parc luna seara, după slujba de ”tineret”.

Fiind o persoană deosebit de sociabilă am început să intru ușor într-o stare de depresie, fără să îmi dau seama. Uneori plângeam până adormeam. Viața mi se părea o trudă și devenisem tristă.

Ziua dormeam pe la cursuri. Îmi amintesc și acum ora de *Istoria Bisericii* în care profu' - cu un simț al umorului deosebit - face semn studenților să se facă liniște, pentru că văzuse că eu

adormisem pe banca din spate. Sforăitul meu se aude dintr-o dată în liniștea din încăperea. Ceea ce evident provoacă râsul instantaneu al colegilor mei, iar eu mă trezesc brusc din visare.

”Am o rugămintă la tine...” îmi zice proful, în timp ce eu mă uităm buimacă în jur.

”Ai voie să dormi la ora mea, cu condiția să nu sforăi, ca să pot să-mi predau lecția. Ok? Doar atât îți cer. Nu sforăi!...”

Colegii mei erau terminați de răs. Am răs și eu împreună cu ei, ce era să fac? Nimeni nu e perfect. Și gluma era bună.

Adevărul e că munceam din greu și nu simțeam că am vreo reușită. Salariul era mic, lucram cu normă redusă: 20 de ore pe săptămână. Aveam zile, seri când stăteam la casă și mă apuca plânsul în față clienților. Simțeam în sinea mea că ceva nu e în regulă cu mine, dar nu știam ce anume.

Eram studentă la dublă specializare și aveam ambiția să fiu printre cei mai buni studenți, dar nu aveam timp să studiez așa mult cum aș fi vrut.

Primele semne de boală

În anul III am pierdut bursa și mi-am dat și demisia de la serviciu, din cauza stresului. Îmi părea rău de serviciu, dar nu făceam față. Aveam multe examene și nu voiam să am restanțe.

În sesiuni studiam deseori noaptea. Uitam să mănânc. Uitam să beau apă. Mi se părea fascinant ce citeam și studiam cu plăcere, dar uitam să am grijă de mine.

S-a întâmplat că m-am îndrăgostit lunea de un băiat din provincie, care era cu un an mai mare ca mine. Eram îndrăgostită de-a binelea, de nu mai știam cum mă cheamă. Era un sentiment pur și nevinovat. Dragoste la distanță, pentru că el lucra în străinătate.

Relația dintre noi a fost una platonice. Pentru mine era prima dată când un băiat de care îmi plăcea avea aceleași sentimente pentru mine. Sau cel puțin așa credeam. Eu eram încă la facultate, el terminase o școală profesională și nu avea posibilitatea să studieze mai departe. Fusesse ceea ce în limbaj comun se numește „băiat de cartier”.

Distanța și nepotrivirea dintre noi au pus capăt poveștii de dragoste chiar înainte ca aceasta să înceapă. Atunci toate supărările, durerea interioară din pricina decesului bunicii, a traumelor timpurii și stresul acumulat în timpul studenției au ieșit la suprafață ca puroiul dintr-o rană adâncă. Am făcut o cădere nervoasă majoră și dintr-o dată mi s-a rupt legătura cu simțul realității. Eram cufundată într-o altă lume, o lume unde oamenii erau îngeri deghizați iar eu devenisem fecioara Maria.

După ce băiatul de care mă îndrăgostisem mi-a dat vestea că nu mai putem fi împreună, am simțit o mare tristețe în suflet. Lumea mea se sfârșise. Singura soluție la criza vieții mele era să îl caut pe Dumnezeu. Citisem o carte despre puterea postului și a rugăciunii, în care era descris cum Dumnezeu a făcut minuni pentru orașe și națiuni care s-au dedicat Lui prin post și rugăciune. Inspirată de această carte am ținut un post lung de vreo trei săptămâni. Era post negru în care nu mâncam și nu beam nimic până la apusul soarelui. În timpul zilei mă rugam și

cântam, apoi mergeam și mă plimbam pe străzile Bucureștiului, rostind în gândul meu binecuvântări peste oamenii pe lângă care treceam. Mâncam și beam doar seara.

Părinții mei au început să se îngrijoreze de starea mea și mi-au atras atenția că postul pe care îl țin e nesănătos și că Dumnezeu îmi aude rugăciunile și dacă nu mă înfometez. Eu însă eram hotărâtă să văd o minune în viața mea, un răspuns concret cu privire la viitorul meu, care să vină direct de la Dumnezeu și de aceea am continuat acest post, în ciuda avertismentelor venite de la cei din jurul meu.

Îmi amintesc că era seară și stăteam ca de obicei cu tinerii de la biserică la colțul dinspre Parcul Sebastian. Împreună cu mine era și verișoara mea Daniela. La un moment dat eu încep să merg debusolată de una singură și traversez strada. În mintea mea gândurile treceau cu 200 km la oră. Mă uitam în jur total pierdută și mă minunam de luminile de la semafor, de la mașini și de la stâlpii de lumină. Mă gândeam că acele lumini trebuie să fie „semne de la Dumnezeu”. Următorul gând a fost că dacă luminile sunt de la Dumnezeu, înseamnă că oamenii de pe stradă sunt îngeri fără aripi, adică îngeri deghizați în oameni. M-am dus cu curaj spre un bărbat care traversa strada ca să mă conving că este înger. „Eu știu cine ești...”, i-am spus eu zâmbind și l-am apucat de mână. „Ești înger, dar e secret, nu-i așa? Nu mai spunem la nimeni...”

De pe partea cealaltă verișoara mea se uita șocată la cele petrecute. Dându-și seama că situația era una de confuzie, vine la mine și mă întreabă ce fac. Nu-mi aduc aminte ce i-am răspuns, dar îmi aduc aminte că m-a luat de braț și m-a dus direct acasă, la mama. „Vă rog să aveți grijă de Cristina. Nu știu ce se întâmplă cu ea, vorbește cu străinii pe stradă”.

În zilele care au urmat mintea mea s-a îndepărtat tot mai mult de realitate. Ideile delirante se schimbau foarte des. Îmi aduc aminte când la un moment dat - în timp ce țineam post - a trebuit să merg cu tramvaiul și văzând tramvaiul venind încet în stație, m-am uitat la numărul de serie. Scria 139. Mintea mea a asociat imediat cu psalmul 139 din Biblie, o rugăciune a lui David.

M-am uitat la conducătorul tramvaiului și mi se părea că are o privire de om blând, care nu e din lumea noastră. „Dacă el o fi reîncarnarea lui Isus?” m-a străfulgerat un gând. M-am urcat bucuroasă în tramvai și m-am pus să conversez cu vatmanul. „Cum te cheamă?” l-am întrebat eu curioasă. Mă așteptam să zică Isus. „Ioan” îmi răspunde el zâmbind. „Aaaa, Ioan!” răspund eu mirată și caut să fac o nouă asociere în mintea mea care să se potrivească cu scenariul identității inițiale. „Deci ești ucenicul lui Isus?”, întreb eu nerăbdătoare. „Da, se poate spune și așa” îmi zice el zâmbind, în timp ce mintea mea trage imediat concluzia că el este de fapt Isus în deghizare, dar se dă drept Ioan pentru că misiunea lui pe pământ e secretă.

De dormit nu mai dormeam deloc noaptea, iar ziua aveam o energie debordantă. Nu mă gândeam decât la Dumnezeu și la ce minunată e viața. Simțeam multă iubire în sufletul meu: când mergeam pe stradă îmi venea să-i strâng pe toți oamenii în brațe. Le zâmbeam la străini în autobuz și pe stradă, la unii le făceam și cu mâna. De cele mai multe ori oamenii îmi zâmbeau înapoi.

Fiind tot mai îngrijorați de starea și comportamentul meu, părinții au cerut ajutor pastorului bisericii. Starea în care mă aflam l-a întristat foarte mult pe pastor, fiindcă ținea la mine ca la

copilul său. Fiind copleșit de situație și temându-se de posibilitatea internării mele la secția de psihiatrie, pastorul a sugerat părinților să mă ducă la Cluj, la un psiholog creștin pe care dumnealui îl cunoștea bine.

Tata, împreună cu un amic de-al său, m-au pus în mașină și am pornit la drum. Între timp ideile delirante din capul meu ajunseseră la un alt nivel. Având numele mijlociu de Maria, am început să cred că eu sunt reîncarnarea fecioarei Maria și că timpul în care ne aflăm este perioada celui de-al doilea război mondial, care se desfășoară în secret, pe ascuns.

Îmi aduc aminte că am făcut o pauză pe drum și lângă noi era o mașină de poliție. La un moment dat deschid geamul de la mașină și încep să strig în gura mare: „Ajutoooooor! Ajutoooooor! Sunt evreică! M-au răpit și vor să mă omoare!”

Polițiștii au venit imediat la mașină. Tata a încercat să le explice că sunt fiica lui și că am probleme mintale, dar polițiștii au vrut să se asigure că totul este în regulă. L-au legitimat pe tata și pe prietenul lui și au stat de vorbă cu ei. Apoi au venit și s-au uitat la mine, în mașină, ca să se asigure că sunt bine. Până la urmă și-au dat seama că tata avea dreptate și ne-au lăsat să mergem mai departe.

Psihologul de la Cluj nu a putut face altceva decât să constate că problema mea nu era de competența dumnealui. Ne-a trimis mai departe la o clinică de psihiatrie, tot din Cluj.

Ajunși la psihiatrie, eu mă credeam tot în al doilea război mondial. Credeam că pacienții de la clinică sunt evrei care muriseră în adevăratul război, și care veniseră înapoi în trup ca să mă avertizeze pe mine de pericolele iminente. Începusem să asociez culorile cu anumite identități. Culoarea roșie era pentru mielul de sacrificiu. Culoarea albă era pentru îngerii morții – naștiștii care ucideau evrei. Culoarea albastră era pentru îngerii lui Dumnezeu și uneori pentru Iisus.

Am fost primiți în grabă de un medic psihiatru. Purta halat alb și numele său de familie era Neamțu. Vă dați seama ce era în capul meu: un neamț cu halat alb. Îngerul morții. Medicul a încercat să stea de vorbă cu mine, dar atenția mea era distrasă de cărțile și obiectele de la el din birou. Îmi aduc aminte că pe o masă, la vedere, avea o stea metalică cu cinci colțuri. Am luat steaua în mână, m-am uitat la el cu frică și i-am zis: „Ai pentagrame prin birou, ăh? Ești fiul Satanei!” Bietul om nu a zis nimic. A ieșit afară și i-a spus tatălui meu că sunt într-o stare foarte gravă și că trebuie să mă interneze. Tata a spus că nu vrea să mă interneze la Cluj, că e prea departe de București. Atunci medicul a sugerat să îmi facă o injecție cu sedativ, ca măcar să stau liniștită în mașină până ajungem la București. Tata a fost de acord, iar medicul a venit ca să îmi facă inecția. Nu i-am dat voie, credeam că are otravă și vrea să mă omoare. Până la urmă a trebuit să vină tata să mă țină, ca doctorul să poată să îmi facă injecția. Și așa am ajuns înapoi la București.

Pentru prima oară în viața mea l-am văzut pe tata plângând. Vestea i-a lovit pe ai mei ca un trăznet și nu era nimeni să-i îndrume. Când mi-am revenit din starea aceea de psihoză și mi s-a comunicat diagnosticul de tulburare bipolară, la început n-am crezut că este adevărat. Credeam că e o greșeală. Mi-era rușine. Mă gândeam în sinea mea: "Ce o să creadă lumea acum?" Eram slăbită de medicamente și mă simțeam ca o femeie la 70 de ani. Medicii spusese că boala e cronică și că trebuie să iau medicamente tot restul vieții și să mă feresc de stres.

Prima internare

Ajunsă la București, am fost dusă de urgență și internată la secția IX de psihiatrie a spitalului Alexandru Obregia. Cu mine pe secție mai erau internate o studentă la drept și o doctoriță dentistă debutantă. Ambele studente eminente, dar cu tulburări psihice serioase, ceea ce l-a mirat foarte tare pe tatăl meu. Ziceai că făcusem club de intelectuali la secția de psihiatrie.

Pe zi ce trecea, luând medicația prescrisă, mă simțeam tot mai mult ca un zombi mergător. Mi-era rușine să dau ochii cu prietenii. Începusem să fac tot felul de scenarii apocaliptice în mintea mea: "Eu nu o să termin facultatea niciodată..." "Nimeni nu o să mă ia de nevastă, cine se însoară cu o nebună?!"... "Cu nivelul ăsta de energie (scăzut) nu voi putea să am serviciu vreodată."... "Prietenii se vor rușina de mine."... "Ce rost mai are și viața asta?"

După prima internare am constatat că mi-am pierdut mare parte din prieteni. Majoritatea prietenilor mei erau din biserica la care mersesem de mic copil. Acum eram percepută ca o persoană "ciudată", care e chinuită de "duhuri" sau în cel mai fericit caz "bolnavă psihic". Anumite persoane de la biserică au început să emită tot felul de teorii și să vină cu sfaturi „duhovnicești”: „Măi Cristina, ce ai tu e un atac demonic! Pune-te pe rugăciune și lasă medicamentele, că noi suntem copiii Domnului, nu ne trebuie medicamente!” Toate aceste îndemnuri și „sfaturi” au contribuit la înrăutățirea situației în care mă găseam.

Viața după diagnostic

Între timp personalitatea mea a început să sufere modificări. Devenisem ca un arici. Cum mă deranjai, cum scoteam țepii la tine. Medicamentele acționau ca un fel de anestezie pentru durerea din suflet. Aveau cam același efect pe care drogurile și alcoolul îl au asupra celor dependenți. Mă "linișteau". Și mă linișteau așa de bine că nu mai simțeam nimic. Nici durere, nici bucurie. Nu plângeam, nici nu râdeam. Eram un zombi mergător.

Eram încă în anii studenției și aveam nevoie de bani. Părinții mei se descurcau și ei foarte greu, având patru copii de care trebuia să aibă grijă. Medicul care se ocupa de mine le-a spus alor mei că dacă îmi iau tratamentul medicamentos voi avea o viață "aproape normală". Doar că nu a specificat când anume va începe această viață „aproape normală”.

După externare părinții mei s-au așteptat ca eu să revin la activitățile cotidiene cu care mă îndeletnicisem până atunci: facultatea, biserica, munca. Însă eu dormeam între 12 – 14 ore pe zi. Iar în orele în care eram trează nu eram bună de nimic. Mergeam amețită prin casă, și eram foarte slăbită. Într-un an de zile m-am îngrășat cu 20 de kilograme.

Am întrerupt facultatea, deoarece am realizat rapid că nu eram în stare să studiez în starea în care mă găseam.

La doi ani de la prima internare am început ușor, ușor să mă simt mai bine. Mi-am luat un serviciu ca recepționează la o firmă de imobiliare, care se afla în Pipera - zona orașului opusă de

zona unde locuiam eu. Mi-era extrem de greu să mă trezesc dimineața și să bat drumul timp de o oră cu transportul în comun. Apoi să mă concentrez la sarcinile de serviciu timp de opt ore, zilnic. Am început să am stări de anxietate și de depresie. Îmi era frică să merg cu tramvaiul. După patru luni mi-am dat demisia și asta mi-a creat mari probleme financiare.

Plecările în străinătate

Auzisem de la o colegă de facultate despre posibilitatea de a avea grijă de copii la familii de străini - cum că era o slujbă ușoară și bine plătită. Așa că m-am hotărât să plec în Olanda ca să fac niște bani. Eram curajoasă de fel și nu îmi era teamă de necunoscut. Am împachetat și am plecat. Părinții mei s-au opus, dar aveam 23 de ani și nu prea mă mai interesa ce credeau ei că e bine pentru mine.

Am lucrat, pe rând la trei familii diferite, reușind totodată să mă acomodez cu bine în noua țară. Ultima familie, unde aveam grijă de o pereche de gemeni, mă ruga deseori să lucrez ore suplimentare. Eu cu gândul la bani ziceam mereu DA, deși lucram deja foarte mult. După două luni de suprasolicitare am cedat psihic și am făcut un nou episod psihotic. Venind acasă, mama copiilor a realizat că eu mă comportam ciudat. Zâmbeam – deși nu era cazul - și vorbeam mult și incoerent. Ceea ce ziceam nu avea nici un sens. Inițial a crezut că eram beată.

Când a realizat că nu era vorba de alcool m-a dus la spital, la secția de psihiatrie. Acolo am rămas timp de trei săptămâni. Aveam o prietenă bună din Cehia, care lucra la o altă familie. Ea venea și mă vizita des la spital. Cu prietena aceasta avusesem multe conversații interesante - ea nu credea în existența lui Dumnezeu.

M-am întors în România în decembrie 2008 și am revenit în Olanda după doar trei luni - spre disperarea părinților mei, care nu voiau să mă știe prin străini în starea în care eram. Însă eu nu simțeam că am vreun viitor în România. Prejudecățile și rușinea care sunt în mintea românilor când vorbim de un diagnostic psihiatric mă făceau să vreau să mă înghită pământul.

Nu îmi pusesem atunci întrebarea "de ce e rușinos să ai un creier disfuncțional, dar nu e rușinos să ai un picior disfuncțional?" Mentalitatea ancorată în *rușine*, când vorbeam de diagnostic psihiatric, mi se părea normală. Era normă. Și din nefericire nu s-au schimbat multe de atunci. Dar am speranța că va fi mai bine și că – citind povestea mea și poveștile altor curajoși, care se vor deschide și vor împărtăși cu noi - oamenii vor învăța să cunoască adevărul într-un mod mai nuanțat.

Ajunsă din nou în Olanda în martie 2009, la o familie bună, dar având psihicul încă slăbit, am făcut o nouă psihoză și am ajuns la spital. Fiind internată la secția "deschisă" puteam să intru și să ies din spital fără supraveghere. Într-una din zile am ieșit la o plimbare prin centru și dintr-o dată am fost copleșită de gânduri negre. Îmi doream să mor. M-am dus la stația de tren, fără să am nimic planificat, o decizie luată din senin. Stăteam pe marginea peronului și mă gândeam când să mă arunc în fața trenului care tocmai pornea din stație. Văzând ce voiam să fac,

conductorul a oprit la timp, m-a luat de braț, m-a urcat în tren și m-a predat la poliție. Poliția m-a predat înapoi la psihiatrie, unde am rămas internată la secția "închisă". După trei săptămâni, tatăl meu a venit din România și m-a luat înapoi acasă.

După Olanda am avut o plecare foarte scurtă și în Anglia, tot ca bonă. Familia la care trebuia să lucrez era o familie foarte religioasă, cu patru copii. Nu prea îmi plăcea la ei pentru că erau foarte dezordonați și treaba mea era să curăț după ei. M-au întrebat dacă sunt botezată și le-am zis că da. Apoi au insistat și au zis că botezul primit de mine nu este bun, pentru că a fost făcut în numele Sfintei Treimi și că trebuia făcut doar în numele lui Iisus. Mi-au propus să mă boteze ei din nou. Am refuzat. La o lună de zile de la sosirea în casa lor mi-am dat demisia și am revenit în România.

Ce m-a ținut în viață

Când eram copleșită de gânduri negre, singurul lucru care mi-a dat speranță să merg înainte a fost dragostea și înțelegerea celor din jur. Vă spun că nu este ușor să ai dragoste pentru o persoană care se află în starea în care mă găseam eu atunci. Mai ales ca familie, când ai persoana în preajma ta, non-stop.

În România am avut un prieten foarte bun, pe nume Eugen. Îmi era ca un frate. Venea pe la mine și mă scotea la plimbare în parc. Ai mei nu mă mai lăsau singură afară, deoarece le era teamă că fac vreo prostie. Verișoara mea, Daniela, mi-a rămas alături și mă încuraja și ea cum putea.

Când durerea interioară atingea cote maxime, îmi aduceam aminte de oamenii care țineau la mine. Uneori eram copleșită de gânduri negre, alteori eram mai ancorată în realitate. Gândul că aveam câțiva apropiați care mă acceptă și țin la mine așa cum sunt, m-a motivat să merg înainte.

Revenind în țară după peripețiile din Olanda și Anglia, am reușit să îmi termin facultatea. În mod miraculos am obținut rezultate bune la examene. Licența am dat-o cu doi ani mai târziu decât colegii din grupa mea. După rezultatul final de la licență, eram a patra în clasament dintr-o promoție de 28 de studenți. Nu-i rău, zic eu. Nu-i așa?

Luasem mult în greutate și auzeam uneori comentariile celor din jur: "Vai, da' ce te-ai îngrășat!"... sau: "Ar trebui să te apuci și tu de sport, să mai dai jos din kilogramele alea". În principiu oamenii erau binevoitori, dar prin vorbele lor puneau degetul pe rană – o rană care era deja destul de urâtă.

Pierderea credinței în Dumnezeu

După experiențele de până atunci, începusem să mai pierd din zelul religios. Nu mai credeam la fel de puternic în Dumnezeu și nu mă mai interesa să merg la biserică. Simțeam că Dumnezeu uitase de mine și că îmi dăduse o povară mult prea grea de dus. Aveam o aversiune față de Dumnezeu.

În timpul studiilor de la facultatea de Teologie Baptistă, am învățat despre cum anume a fost scrisă Biblia și cum a fost transmisă mai departe, din generație în generație. Unul din lucrurile care m-au mirat a fost faptul că nu se cunoaște în mod precis care sunt toți autorii celor 66 cărți ce compun Biblia. La unele cărți se știe cu siguranță cine este autorul, la altele doar se presupune. Mai mult de atât, copierea și traducerea cărților biblice s-a făcut cu unele greșeli. Greșelile provin din felul în care traducătorul a interpretat cuvinte și propoziții dificile din limba originală a textului sursă (ebraică, aramaică și greacă). Această interpretare a fost deseori influențată de crezul personal al celui care traducea textul. Toate aceste lucruri m-au făcut să încep să îmi pun întrebări serioase despre credibilitatea Bibliei.

Totodată mă simțeam abandonată de Dumnezeu. Nu înțelegeam cum El, Atotputernicul, a permis să mi se întâmple așa ceva. Nimic din ce știam despre Dumnezeu nu se potrivea cu situația în care mă aflam. Nu înțelegeam cum după un post lung de trei săptămâni, Dumnezeu a permis să o iau razna. Astfel am început să gândesc că poate Dumnezeu nu există. Sau dacă există, noi muritorii de rând nu știm nimic despre El. Mi-am pierdut, astfel, credința în Dumnezeu.

În timpul care a urmat m-am certat deseori cu mama. Tot ce nu era bun în viața mea era din vina ei. Așa credeam eu. Așa vedeam eu atunci, cu mintea de atunci. Ca orice părinte, mama nu era perfectă. Și, ca orice copil, nici eu nu eram perfectă. Dar eu mă concentram prea mult să dau vina pe ea. Vânam la mama orice greșală, cât de mică. Devenisem un "vânător" agil și cei care îmi ascultau of-urile credeau că mama e un fel de monstru.

Plecarea în Danemarca

În 2010 am ales să plec din nou în afară. De data aceasta am ales Danemarca. Aici am fost găzduită și angajată ca bonă la o familie creștină cu patru copii. Erau niște oameni deosebiți, care m-au ajutat foarte mult în dezvoltarea mea personală. Cele zece luni petrecute la ei au fost ca o terapie pentru mine.

Mi-au încredințat în grijă pe fiul lor cel mai mic, care la vremea aceea era un bebeluș de 6 luni. Deși știam că sunt creștini și mă așteptam să găsesc la ei mai multă înțelegere decât la oamenii care nu cred în Dumnezeu, nu am îndrăznit să le spun de la început despre faptul că sufăr de tulburare bipolară. Mi-era teamă că mă vor trimite în România și vor angaja o altă bonă.

Zilele treceau și eu mă simțeam din ce în ce mai bine. Cântăream în jur de 80 kg, ceea ce uneori stârnea remarci și glume din partea familiei cu care locuiam – ei neștiind din ce cauză mă îngrășasem.

Erau foarte mulțumiți de felul în care aveam grijă de cel mic. Era mereu curat, bine îmbrăcat și hrănit la timp. Când veneau seara de la serviciu, strălucea casa de curățenie.

Cu timpul m-au rugat să fac și de mâncare, o dată pe săptămână. Aveam 25 de ani și nu gătisem în viața mea! Nu pentru că nu îmi plăcea, ci pentru că mama voia să facă totul singură. Așa că am învățat să gătesc aici, la această familie. Când am gătit prima dată le-am făcut o tochitură

după o rețetă românească. Le-a plăcut așa de mult încât m-au rugat să gătesc de două ori pe săptămână.

Băiețelul de care aveam grijă era ca un îngerăș. Zâmbea mereu, râdea, era un copil fericit. Mă făcea și pe mine să zâmbesc și munca nu mi se mai părea muncă, mi se părea ca o distracție. Faptul că am avut acest bebeluș în grijă timp de zece luni m-a vindecat sufletește într-o mare măsură.

Ziua, în timp ce lucram, eram sub influența puternică a medicamentelor. Când cel mic era hrănit și schimbat, mă puneam să dorm. Tatăl copiilor venea uneori acasă pe neașteptate și mă găsea dormind, ziua în amiaza mare. Mă întreba: "Măi Cristina, cum se face că dormi așa mult? Tu noaptea nu dormi, sau cum?" Zâmbeam în sinea mea, dar îmi era și teamă. Teamă de a-mi pierde slujba. Așa că i-am promis că voi lucra la acest aspect. La vremea respectivă luam două tipuri de medicamente. Am renunțat la unul dintre acestea și am început să mă simt mai "fresh". Având mai multă energie, nu știam ce să fac în timpul când erau plecați, așa că m-am apucat să sar pe trambulina pe care o aveau în grădină. Făceam asta zilnic și simțeam cum kilogramele în plus se topeau cu fiecare săritură.

Sătulă de remarci și glume la adresa greutateii mele, m-am hotărât să slăbesc. Mi-am schimbat dieta de la o zi la alta. Am renunțat la dulciuri și alte produse nocive, gen chipsuri și fast-food. Am început să măncânc echilibrat, am înlocuit pâinea albă cu pâine neagră și mi-am dat silința să nu mă îndop la fiecare masă.

Mama copiilor, auzind că m-am pus pe slăbit, m-a invitat să alergăm împreună. Eu știam că nu pot să alerg, dar la insistențele ei m-am dus. După 100 m de alergare ușoară m-am oprit și i-am spus că mă înțeapă splina - moment în care ea, foarte mirată, a zis: "Măi Cristina, nu există așa ceva. Păi eu sunt mai în vârstă ca tine și pot să alerg, deși nu am antrenament. Care e problema la tine?"

Atunci m-a apucat plânsul și i-am spus că eu am o boală psihică pentru care iau niște medicamente destul de puternice, care îmi iau din energia pe care aș avea-o în mod normal, și că de aceea nu pot să alerg. Am mers acasă și am avut o discuție cu amândoi, în care i-am informat despre tulburarea bipolară. Au primit vestea cu calm și mi-au pus câteva întrebări, ca să se asigure că sunt bine. Eu mă așteptam să îmi spună că sunt concediată, dar ei mi-au spus: "Suntem foarte mulțumiți de tine. Cel mic este bine îngrijit și casa e curată ori de câte ori venim de la serviciu. Nu avem nici un motiv să te concediem. Rugămintea noastră e să ne spui din timp când ai zile în care nu te simți bine, ca să știm și să nu te stresăm cu sarcinile de muncă."

În cele zece luni petrecute la ei am slăbit 25 de kilograme prin dietă, sărit pe trambulină și mers cu bicicleta. Mă încurajau mereu și îmi spuneau că sunt o tânără cu potențial. După încetarea contractului de muncă, am ținut legătura cu ei și i-am vizitat deseori.

Anii de căsnicie

Între timp am cunoscut un muzician danez, care cânta la orgă în biserica daneză de stat. Era cu mult mai în vârstă decât mine, educat și cu multă experiență de viață – ceea ce m-a atras foarte

tare la el. M-am îndrăgostit până peste cap și într-un timp foarte scurt m-am mutat la el în apartament. După doar zece luni de la prima întâlnire, am hotărât să legalizez relația cu el și ne-am căsătorit - pentru că părinții mei nu voiau să ne știe trăind în "păcat".

Nunta a avut loc în luna iunie a anului 2011. Eu aveam 26 de ani, el 42. Eram de un an de zile în Danemarca. El era primul bărbat din viața mea. Aveam sentimente puternice unul pentru altul. Totuși, problemele în căsnicie nu au întârziat să apară. La urma urmei eram doi străini, din două culturi diferite, cu vârste diferite, visuri și aspirații diferite. Ne certam des din cauza faptului că eu nu aveam serviciu și din cauza faptului că îmi exprimam deseori dorința de a avea copii. Ca orice femeie măritată, îmi doream și eu copii. Erau medici care îmi spusese că se poate. Însă fostul meu soț nu își dorise niciodată copii, iar la începutul relației nici eu nu mă gândisem la asta, din pricina bolii.

Înainte de nuntă găsisem de lucru la un hotel din oraș, unde făceam curat în camere. Era o muncă grea, obositoare și trebuia să mă mișc repede. Aveam zile când plecam acasă plângând. Șefa vedea și mă întreba deseori: "Cristina, ai nevoie de un concediu? Vrei o zi liberă? Văd că ești stresată." După trei luni de muncă intensivă mi-am dat demisia. Urmarea a fost că certurile de acasă au devenit tot mai dese. Ne certam din cauza banilor și din cauză că eu nu contribuam cu nimic la cheltuielile comune.

Am decis așadar să merg la o școală de îngrijire bătrâni, un fel de profesională. Auzisem că este o școală ușoară și că se câștigă bine. Am început cursurile în septembrie 2011. La cursuri m-am descurcat bine. Încă nu vorbeam bine daneză și mă chinuiam să înțeleg, dar făceam ce puteam.

Am început din nou să mănânc junk-food și dulciuri. Mă simțeam stresată. Aveam o stare de depresie și mâncam ca să uit de necazuri. Trei luni mai târziu am început practica cu normă întreagă la un azil de bătrâni.

După cinci zile de practică mi-am dat seama că nu pot face față la norma întreagă și am încercat să am un dialog cu școala, explicându-le că sufăr de tulburare bipolară și că trebuie să mă feresc de stres. Cei de la școală au spus că nu se poate face practică cu normă redusă, așa că va trebui să aleg între a continua cu normă întreagă sau a întrerupe școala.

Eram plătită ca să merg la școală și dacă aș fi întrerupt mi-aș fi pus căsnicia în pericol, așa că am ales să continui. După doar două săptămâni la azilul de bătrâni, am fost chemată la direcție și mi s-a spus că nu sunt mulțumiți de mine. Eram într-o situație dificilă, nu știam ce să fac. Când ajungeam acasă plângeam în continuu. Veneam de la muncă seara la ora 17.00 și mă puneam să dorm - așa de obosită eram. La un moment dat am cedat psihic. Fostul soț m-a dus imediat la psihiatrie și am stat de vorbă cu medicii. Nu a fost necesară o internare, dar m-au sfătuit să îmi iau concediu medical. Mi-au spus că am "o reacție acută la stres" și m-au trimis acasă.

De teama concedierii, nu mi-am luat medical. Am continuat să merg la muncă zilnic, până într-o zi, când m-am certat cu una din instructoarele de acolo, care mai apoi s-a dus la direcție și le-a spus să mă concedieze, că nu se poate lucra cu mine. Zis și făcut, m-au concediat pe loc.

Problemele în căsnicie au continuat. În primăvara lui 2012, copleșită de durerea interioară și de gânduri negre, am înghițit o jumătate de tub de medicamente. Fostul soț m-a dus la urgență cu mașina, cât de repede a putut. M-am trezit cu perfuzii în mână. Mă simțeam foarte slăbită. Doctorul de gardă urla la mine din toți plămânii și zicea să îmi fie rușine de ce am făcut și că mi-am dezamăgit profund soțul și încrederea lui în mine.

Îmi era rușine. Chiar foarte rușine. Dar eram prea slăbită ca să îi răspund.

După aceasta, am avut o slujbă de cantor bisericesc, în biserica daneză de stat. Fostul soț, fiind de meserie organist, cunoștea un alt organist în provincie, care avea nevoie de un cantor. Am fost la o audiție și mi-au dat slujba imediat. Era o slujbă ușoară, fără stres. Îmi plăcea mult această slujbă, pentru că eu am cântat de mică în biserica penticostală unde crescusem. Nii mei șefi erau mulțumiți de mine, dar slujba era una cu normă redusă – doar zece ore pe lună - și de aceea nu câștigam prea mulți bani. După aceasta m-am apucat de cursuri la un liceu cu profil economic, ca să îmi echivalez diploma de BAC și să încerc să prind un post de secretară. Am terminat doar primul modul, deoarece nu am găsit loc de practică.

În 2013 și 2014 am fost internată în două rânduri, datorită încercărilor de a renunța la medicamente pe cont propriu, fără să apelez la ajutor profesional. Încercările se datorau faptului că luasem din nou în greutate și nu reușeam să slăbesc. Fostul meu soț îmi spunea să mănânc sănătos și să fac mișcare, ca să slăbesc. Dar eu nu reușeam. Nu aveam energia necesară să mă disciplinez în privința mâncării și a practicării sportului.

Divorțul

După repetate certuri și neînțelegeri, am divorțat de comun acord în noiembrie 2014. După divorț, fostul soț a ținut legătura cu mine și a avut grijă să nu îmi lipsească nimic. A exprimat clar dorința că nu dorește continuarea relației în mod romantic, ci doar să se asigure că sunt bine. Suntem încă amici și vorbim ocazional.

Durerea provocată de divorț m-a făcut să mă uit în sinea mea. Am început să caut răspunsuri. Am încercat să revin la credința în Dumnezeu. Nu am reușit asta atunci. Nu știu dacă voi reuși asta vreodată. Înțelegerea mea despre Dumnezeu s-a schimbat. Cred că Adevărul este unul comun tuturor oamenilor - nu doar unei religii sau unei grupări de credincioși. Cred că fiecare religie are o bucățică de adevăr și că Dumnezeu este mult mai mareț decât o denotațiune sau o orientare religioasă.

După tentativa de sinucidere din 2012, m-au trimis de la spital la ședințe gratuite cu o doamnă psiholog daneză. Îmi dorisem mult să vorbesc cu un psiholog și chiar exprimasem dorința

aceasta înainte de prostia pe care o făcusem, dar era scump și nu aveam bani. Când în sfârșit am ajuns la psiholog, am reușit să prelucrez împreună cu ea unele din traumele copilăriei mele. Am vorbit îndeosebi despre relația cu mama și ura pe care o simțisem față de ea în toți acești ani. La ședințele de terapie am învățat că omul face ceea ce poate mai bine la un moment dat în viață, folosindu-se de resursele și cunoștințele de care dispune la acel moment. Cu alte cuvinte, mama a făcut ce știa ea mai bine. Și dacă ar fi fost posibil la momentul respectiv să acționeze și mai bine, ar fi făcut-o. Dar nu a fost posibil. Nu a avut resursele necesare. Această înțelegere m-a luminat foarte mult. M-am simțit dintr-o dată eliberată de toată neiertarea pe care o acumulasem de-a lungul anilor. O nouă etapă începea în viața mea: etapa de vindecare emoțională.

La îndemnul doamnei psiholog, am început să țin un jurnal în care scriam zilnic două lucruri pentru care sunt recunoscătoare. La început mi se părea enervant. La ce să îmi folosească asta!? "Soarele strălucește..., am apă caldă..., vecina mi-a zâmbit". Da, și ? Mare chestie! Toată lumea are apă caldă. Soarele strălucește că așa trebuie. Vecina e prefăcută. Nu înțelegeam rostul acestei practici pentru că voiam rezultate instant.

Dar după o vreme s-a întâmplat ceva interesant. Am început să observ că mi se întâmplau tot mai multe lucruri bune. Mai întâi mici. Apoi mari. De exemplu, într-o zi terminasem munca, eram extenuată și văd că autobuzul dă să plece. Aici șoferii sunt stricți și nu așteaptă pasagerii întârziți. Încep și alerg. Aveam de alergat o bucată bună. Imediat șoferul deschide ușa și oprește să mă aștepte. Când urc, îmi zâmbește și nici nu îmi cere să arăt abonamentul. "Pe tine te știu, hai ia un loc că ești obosită."

Viața după divorț

În 2013 m-am apucat de master în științele educației, la universitatea daneză din sud. Tot cu ideea să fac ceva pe partea socială și să lucrez cu oamenii. Divorțul s-a întâmplat când eram în anul doi la master. Inițial am reprimat durerea și am reușit chiar să mă apuc de teza de dizertație. Însă în 2015 durerea a ieșit la suprafață. Și așa am ajuns din nou la spital. Am stat în spital o lună, după care două luni acasă, pe doză mare de medicamente.

După divorț m-am mutat singură într-o garsonieră din același oraș. Simțeam că lumea mea se oprise în loc. Că viața fără el nu are sens. Petreceam cel puțin câte o oră în fiecare seară plângând. În tot acest timp mi s-a făcut urât să locuiesc singură, așa că după câteva luni m-am mutat la o familie de brutari danezi, care aveau doi copii. Aici eram tot un fel de bonă și îi ajutam la treburi în casă. Oamenii aceștia s-au purtat foarte frumos cu mine și chiar m-au invitat să locuiesc la ei permanent. Le-am spus de boala mea încă din prima zi și au spus că asta nu e o problemă pentru ei. Și chiar nu a fost o problemă.

În timpul cât am stat la ei am început să mă simt din ce în ce mai bine. Ascultam pe youtube prelegerile lui Tony Robbins, care vorbea tocmai despre a trece de la mentalitatea de victimă la cea de învingător (este parafrazarea mea, nu neapărat limbajul folosit de Tony). "Don't play the blame game" - *în română* „nu juca jocul învinuirii altora” - spunea Tony și mesajul rezona foarte

bine cu inima mea. Locuind cu familia aceasta am învățat că sunt puternică și că pot trece peste orice. Am început să las mentalitatea de victimă și să gândesc mai mult ca un învingător.

Am dat teza de dizertație cu trei luni întârziere. Dar am trecut cu bine și am început să caut de muncă. După o vreme am găsit de lucru la o școală generală, unde predam limba daneză la copii de refugiați. Fiind un serviciu destul de stresant, am fost nevoită să renunț înainte să cedez psihic - după doar șase luni. Am avut un șef extraordinar, care avea și formare de psihoterapeut și care m-a ajutat în dezvoltarea mea personală și după ce nu am mai lucrat la școală.

Între timp au fost persoane în viața mea care m-au sprijinit foarte mult. Fostul soț mi-a rămas prieten bun. El era persoana pe care puteam să o sun la orice oră din zi și din noapte. Și l-am sunat. De multe ori. Uneori la ora două noaptea, fiindcă știam că e pasăre de noapte și nu deranjem. Și mă asculta când plângeam la telefon, câte o jumătate de oră, până mă linișteam. Avea o răbdare incredibilă. După ce mă linișteam, închideam telefonul, mă puneam și adormeam.

Printre persoanele care mi-au fost aproape a fost și soția preotului de aici, de profesie asistentă medicală – cu care vorbeam des și de la care am învățat foarte mult. Și nu în ultimul rând o doamnă simpatcă din cartierul unde am locuit mai târziu, pentru care și acum sunt ca o fiică, ea având doi băieți.

Ce este tulburarea bipolară?²

Tulburarea afectivă bipolară, cunoscută în trecut ca *tulburarea maniaco-depresivă*, constă în succesiunea a două stări absolut opuse: *episodul maniacal* și *episodul depresiv*. Între ele poate exista sau nu o perioadă de (inter)*remisie*, adică o perioadă de comportament obișnuit.

Episodul depresiv durează mai mult de două săptămâni și are următoarele simptome³:

- dispoziție depresivă (tristă sau plângăreată)*
- pierderea interesului (și/sau a plăcerii)*
- diminuarea energiei (oboseală, fatigabilitate)*
- lipsa încrederii sau a respectului de sine
- sentimente iraționale de auto-reproș sau vinovăție neîntemeiată
- gânduri recurente despre moarte sau suicid
- abilitate redusă de concentrare și scăderea atenției
- insomnie (uneori cu somnolență în timpul zilei)
- scăderea apetitului alimentar și a masei corporale

Depresia poate fi *ușoară*, *medie* sau *severă* în dependență de gravitatea simptomelor. În depresia ușoară persoana nu necesită medicamente, ci doar o revizuire a modului de viață și o consiliere (interviu motivațional) pentru a-și schimba comportamentul. Depresia medie

² adaptare după informație furnizată de către medicul psihiatru Alexandru Ciobanu

³ cu asterix (*) sunt marcate simptomele principale (de bază) care atrag atenția în primul rând, ele trebuie să persiste pe parcursul întregii zile pe o durată mai mare de două săptămâni.

răspunde foarte bine la psihoterapie și de obicei nu necesită antidepressive. Pacientul cu depresie severă necesită o referire la psihiatru pentru a începe o cură cu antidepressive timp de 3-6 luni și în paralel să meargă la ședințe regulate de psihoterapie cu un psiholog sau psihoterapeut calificat.

NB! Uneori depresia severă poate fi însoțită de simptome psihotice (halucinații, idei delirante etc.) – atunci persoana necesită evaluarea riscului suicidar, asocierea de medicamente antipsihotice și posibil spitalizare. Psihoza acută este o urgență psihiatrică.

Episodul maniacal durează cel puțin o săptămână și are următoarele simptome:

- starea de spirit este ridicată și poate varia de la veselie fără griji pînă la entuziasm aproape incontrollabil
- euforia este însoțită de energie crescută, care rezultă în activitate crescută, vorbire constantă și o nevoie scăzută de somn
- este pierdută inhibarea socială normală, individul nu își poate concentra atenția timp îndelungat, este distras ușor de ceea ce se află în jurul său
- este exagerată stima de sine, ideile grandioase sau supraoptimiste sunt liber exprimate
- individul poate iniția planuri extravagante și nepractice, poate cheltui banii imprudent sau poate deveni agresiv, amoros, certăreț în circumstanțe nepotrivite.

NB! Uneori episodul maniacal se poate asocia și cu simptome psihotice (halucinații, idei delirante, agitație marcată) și poate deveni o urgență psihiatrică care deseori necesită spitalizare.

Dintre simptomele psihotice care pot apărea, atât în episodul maniacal cât și în cel depresiv sever, enumerăm următoarele:

1. *Idei delirante* – sunt „convingeri eronate ce în mod obișnuit implică o interpretare greșită a percepției sau experienței”.

Cele mai întâlnite *idei delirante* sunt:

- ideile de relație: ”toți mă vorbesc pe la spate”, ”oamenii sunt împotriva mea”,
- idei de urmărire: ”prin internet mă urmăresc serviciile secrete”, ”prin televizor mă verifică dacă sunt acasă”,
- idei mistico-religioase: ”mama mea e posedată de duhuri rele”, ”eu sunt fecioara Maria”,
- idei de persecuție: ”vor să mă nimicească pentru că eu am descoperit complotul mondial”,
- idei erotomanice: ”președintele e îndrăgostit de mine și trimite mașini negre lângă bloc ca eu să știu asta”,
- idei de filiație ilustră: ”eu am fost furat din maternitate de acești oameni care pretind că sunt părinții mei – de fapt sunt fiul unor miliardari/împărați”, etc.

2. *Halucinații* – sunt percepții senzoriale care nu sunt bazate pe realitate și pot fi olfactorii, vizuale, tactile, auditive și chiar și gustative. Exemple:

- *halucinatii vizuale* – sunt descrise ca "năluciri", "vedenii", "lumea din jur se schimbă", "uite pe jos câți șoareci/șerpi/gândaci sunt"
- *halucinatii auditive* - "aud glasuri", "vocile din cap vorbesc despre...", "gândurile răsună", "parcă vorbește radioul la ureche", "mă strigă cineva pe nume", "plâng copilașii avortați, nu auziți?!", "Dumnezeu îmi spune..."

3. *Dezorganizare psiho-motorie:*

- a) *vorbire dezorganizată* – are loc când pacientul nu se mai poate exprima coerent prin propoziții structurate.
- b) *comportament dezorganizat* – poate include acțiuni de violență subite, fără provocare; comportament sexual neadecvat; sau incapacitatea de a se îmbrăca corect.
- c) *comportament catatonice* – include agitație psiho-motorie cu elemente repetitive sau imobilitate, posturare și mutism.

Cercetătorii estimează că între 25 și 60% dintre persoanele cu tulburare bipolară vor încerca să se sinucidă cel puțin o dată în viața lor și între 4 și 19% vor reuși aceasta.⁴ Persoana cu gânduri suicidare sau tentative de suicid necesită evaluarea riscului suicidar de către un medic psihiatru sau psiholog clinician. Susținerea celor din jur poate ajuta persoana să facă față fanteziilor necontrolate și să rămână în viață.

Persoanele cu tulburare afectivă bipolară pot să se recupereze și să-și prelungească perioada de remisie printr-un mod sănătos de viață, evitarea alcoolului și a altor substanțe psihoactive, prin meditație, sport, și ședințe de consiliere sau psihoterapie. Este de menționat că multe vedete (actori, cântăreți, pictori, etc) au fost diagnosticate cu tulburare bipolară, dar s-au recuperat și își practică meseria, fiind membri utili ai societății.

Cauzele apariției tulburării bipolare

„Cercetările clinice și de laborator nu au reușit să pună în evidență o singură cauză care să stea la baza tulburării bipolare. Se consideră că există un model diferit de structurare și funcționare a creierului persoanelor cu tulburare bipolară. Una dintre ipotezele legate de cauzele afecțiunii este dezechilibrul neurotransmițătorilor dopamină, serotonină, noradrenalină. Simplist, episoadele maniacale ar putea fi descrise printr-o creștere a nivelului de noradrenalină, iar cele depresive printr-o scădere a acestui neuromediator. Conform studiilor știm că tulburarea bipolară apare mai frecvent la femei. Deci presupunem că există o conexiune de gene responsabile pentru dezvoltarea bolii. De asemenea, s-a observat predispoziția spre anumite stări în funcție de anotimp. Vara sunt frecvente episoadele maniacale, iar iarna cele depresive. În egală măsură, mania mai poate fi declanșată și de privarea de somn.”⁵

⁴ Goodwin FK, Jamison KR. Manic-Depressive Illness. New York: Oxford University Press; 1990.

⁵ citat preluat de la https://ro.wikipedia.org/wiki/Tulburare_bipolar%C4%83

Lupta cu medicamentele

În cei 13 ani de când am diagnosticul de tulburare bipolară am dus o luptă aprigă cu medicamentele. Motivul acestei lupte a fost faptul că medicamentele antipsihotice au niște efecte secundare destul de serioase, cum ar fi: creștere în greutate, somnolență, probleme cu inima, probleme cu ficatul, diabet, dureri de cap, căderea părului, capacitate redusă de a simți emoții și multe altele pe care nu mi le amintesc acum. La mine în mod principal s-au manifestat creșterea masivă în greutate, căderea părului, somnolența și capacitatea redusă de a simți emoții precum bucuria și tristețea. Toate acestea m-au făcut deseori să renunț la medicamente fără să consult medicul psihiatru. Rezultatul a fost că de fiecare dată - la un interval de timp de câteva luni până la un an - am făcut câte un episod psihotic și am ajuns în stare gravă la spital. Iar rezultatul tuturor acestor psihoze repetate, în care creierul și corpul au fost suprasolicitate, a dus la apariția dificultăților cognitive și a problemelor de concentrare.

Au fost și perioade în care luam medicamente și nu simțeam nici un fel de efect secundar. Mă simțeam foarte bine. Și deodată mi se părea mie că m-am vindecat și ziceam în sinea mea: „Ce rost mai are să iau medicamente dacă m-am vindecat?” Și făceam aceeași greșală pe care o făcusem de atâtea ori și lăsam tratamentul. Ultima dată când am crezut că m-am vindecat au trecut doar șase luni până am ajuns la spital în stare gravă. De aceea, oricine ai fi și oricât de bine te-ai simți, te rog să vorbești cu un medic psihiatru înainte să renunți la medicamente. Nu are rost să o iei de la capăt de fiecare dată cum am făcut eu. Nu se merită.

Boala psihică și activitatea pe piața muncii

În ceea ce privește cariera profesională, pot spune că mi-a fost întotdeauna foarte greu să obțin și să păstrez o slujbă. Așa cum ați observat din cele relatate, am schimbat slujbă după slujbă la intervale de câteva luni, maxim un an de când mă angajasem. Cauza acestor schimbări dese a fost că nu făceam față la stres. Și nu făceam față să lucrez cu normă întreagă. Mi-a luat câțiva ani și câteva slujbe ratate să îmi dau seama că, de fapt, eu nu pot lucra cu normă întreagă. Motivul pentru care nu pot lucra cu normă întreagă este faptul că creierul meu a fost suprasolicitat de nenumărate ori și și-a pierdut astfel din capacitatea de a funcționa optimal pe durata unei zile.

Ceea ce se întâmplă atunci când mă forțez să fac multe lucruri într-o zi este că mai întâi ajung la o stare de confuzie și creierul meu se „blochează”. Cei care mă știu mi-au atras atenția că am momente când sunt total deconectată de momentul prezent și "mă uit prin ei". Dacă în starea această mă forțez mai departe să fac ceva care cere energie, ajung la un moment dat când simt că situația devine de nesuportat și încep să plâng în mod necontrolat. Asta mi s-a întâmplat de exemplu când lucram cu normă întreagă la azilul de bătrâni. O altă variantă, dacă nu încep să plâng, este că mă cert cu cei din jur, deși, așa cum mă cunosc eu pe mine, sunt genul de persoană care mai degrabă evită cearta.

În momentul scrierii cărții sunt încă în concediu medical, deoarece deocamdată nu pot să muncesc. Aceasta aduce cu sine anumite probleme economice, care până acum nu au fost foarte grave, deoarece primesc ajutor social. Situația în care mă găsesc - aceea de a nu munci și a trăi din ajutor social - m-a făcut de multe ori să îmi fie rușine de mine. Interesant este, cum vă spuneam mai devreme, că, dacă aș fi avut un picior rupt, nu cred că aveam aceleași pretenții de la mine. Dar trăim într-o lume în care identitatea profesională contează uneori mai mult decât identitatea personală. Ne uităm unii la alții și ne evaluăm în funcție de ce prestăm pentru societate. Iar asta este un mod de gândire foarte dăunător, după părerea mea.

Boala psihică și întemeierea unei familii

Dorința de a avea o familie a fost cea mai puternică dorință pe care am avut-o vreodată. Și tocmai de aceea, teama de a rămâne singură până la adânci bătrâneți a fost cea mai mare teamă pe care am avut-o. Adolescentă fiind, mă îndrăgosteam ușor de băieții simpatici de la școală și de la biserică. Din păcate, băieților de care îmi plăcea mie le plăcea la rândul lor de alte fete. Ajunsă la vârsta de 20 de ani începusem să mă gândesc serios la a-mi găsi un iubit. Simțeam că timpul trece și că eu rămân ultima care se mărită.

După prima internare am început să mă gândesc și mai mult la dorința mea de a avea o familie. Nu reușeam să mă văd împreună cu cineva. Simțeam că nu sunt vrednică de dragostea cuiva. Simțeam că sunt defectă. Că viața mea nu mai are nici un rost. Că nimeni nu va vrea să se însoare cu o "nebună". Și totuși mi-a ieșit în cale fostul soț... Un bărbat matur, fin și educat, care la rândul lui se simțea flatat că o fetișcană ca mine îl băga în seamă... Și atunci am început din nou să visez. Am început să văd un viitor pe care mi-l imaginam alături de el și de copiii noștri. Aș fi făcut orice ca acest vis să devină realitate. Dar nu a fost să fie... Certurile cauzate de neputința mea de a mă ridica la standardele lui au pus capăt repede căsniciei noastre.

Aici în Danemarca sunt membră într-un grup de facebook pentru persoane cu tulburare bipolară. Așa am aflat că foarte multe persoane bipolare întâmpină dificultăți în a avea o relație stabilă și a-și întemeia o familie. Unele persoane divorțează pentru că partenerul de viață nu reușește să se împace cu ideea că soțul/soția sa suferă de o tulburare psihică. Pentru oamenii sănătoși, a avea o tulburare psihică se resimte ca o povară greu de dus. Alte persoane divorțează pentru că în perioada maniacală au avut un comportament sexual nepotrivit, care poate a rezultat într-o aventură de-o noapte cu altcineva. Deși asemenea episoade nefericite se pot pune pe seama bolii și a lipsei inhibițiilor, nu este ușor pentru oricine să își ierte partenerul când a călcat strâmb!

Cu ceva timp în urmă am găsit din nou iubirea și de atunci mă simt foarte fericită. Sunt împreună cu un bărbat minunat, care mă iubește așa cum n-am fost iubită niciodată. Iar eu îl iubesc la fel de mult. Ne dorim copii. Am discutat cu medicii. Ni s-a spus că este posibil să avem copii, dar aceasta înseamnă să ne asumăm un risc foarte mare. Riscul este acela de a face o psihoză la naștere. Sau o depresie post natală. Un alt risc este acela că tulburarea bipolară se moștenește, iar procentul de probabilitate e mai mare când purtătoarea bolii este mama.

De vorbă cu specialistul

Am considerat necesar să aprofundăm puțin câteva noțiuni elementare de psihiatrie. Pentru aceasta, am stat de vorbă cu domnul Alexandru Ciobanu, în vârstă de 39 de ani, medic psihiatru cu formare de psihoterapeut și coordonator al Centrului Comunitar de Sănătate Mintală Cimișlia, din Republica Moldova.

Pentru cei interesați, îl puteți găsi pe facebook la adresa

<https://www.facebook.com/alexandru.psy>



- *Domnule doctor, ce este boala psihică?*

- Problema de sănătate mintală este o stare de dezadaptare la traiul în comunitate, viața de familie și colectivul de muncă (sau unde faci studii). Uneori îmbolnăvirea poate fi vizibilă pentru cei din jur (dacă ai o psihoză) și tu să te simți perfect sănătos, alteori doar tu suferi în taină (în cazul unei nevroze) și nimeni nu observă aceasta sau nu te înțelege.

- *Care sunt cauzele apariției bolilor psihice?*

- Dacă ai o traumă psihologică majoră poți avea o reacție acută la un factor de stres, dacă stresul este cronic – poți dezvolta o nevroză. Traumele psihologice în copilărie și consumul de cannabis în adolescență pot favoriza apariția unei psihoze la adulți. Consumul de substanțe psihoactive (droguri legale sau ilegale) pot duce la dependențe și experiențe psihotice. Cei care duc un mod nesănătos de viață au mai des insomnie, depresie sau anxietate.

- *Ce este psihoza?*

- Psihoza acută este o urgență psihiatrică și de obicei persoana are niște "fantezii necontrolate" care o fac să se comporte și să vorbească ciudat (în viziunea celor din jur) – medicii vor spune că pacientul are halucinații (vizuale sau auditive), idei delirante (de urmărire, religioase, de grandoare ș.a.) și dezorganizare verbală și comportamentală.

- *Cum recunoaștem când o persoană dă semne de psihoză?*

- Organizația Mondială a Sănătății ne îndeamnă să punem direct și pozitiv patru întrebări care ne-ar sugera că persoana are experiențe psihotice în ultimele săptămâni:

1. Ați avut senzația că se întâmplă ceva ciudat, ce nu puteți explica?
2. Ați avut senzația că oamenii vorbesc despre dvs., vă privesc sau vă fac neplăceri fără nici un motiv?
3. Ați avut senzația că simțiți, vedeți sau auziți lucruri, pe care alții nu le pot simți, vedea, auzi?
4. V-ați simțit deosebit de important într-un anumit fel sau că aveți puterea de a face lucruri, pe care alții nu le pot face?

- *Care sunt principalele diferențe dintre daruri spirituale și boli psihice?*

- E o dilemă a psihiatriei moderne... Persoanele cu experiențe psihotice și delir religios sunt aduse la examinare psihiatrică uneori chiar de preoți sau de frații spirituali din congregație.

Unii afirmă că "aud glasul lui Dumnezeu" sau că "diavolul șoptește ispite la ureche" și ar putea avea o relație specială cu ființele spirituale, doar că atunci când preotul (pastorul) nu confirmă natura divină a celor relatate, sunt nevoit să clasific aceasta ca fiind halucinații auditive.

Persoanele cu idei delirante religioase deseori afirmă lucruri spuse uneori și de alți enoriași ("Diavolul conduce lumea aceasta", "Vine apocalipsa", "Eu sunt alesul lui Dumnezeu", "Eu sunt proroc/fecioara Maria/Sfântul Petru", "Demonii intră în oameni și îi conduc" etc.), ceea ce discutăm cu pacientul și însoțitorii lui deseori este comportamentul neadecvat și exagerat al enoriașului în timp și loc nepotrivit pentru aceasta.

Dacă mi se spune că persoana "cântă în stradă cântece religioase", "recunoaște în oamenii de pe stradă îngeri/demoni", "întrerupe slujba divină", "se culcă pe podea de parcă ar fi crucificat", "înjură dacă i se face observație", "rupe hainele de pe sine", "distruge aparatele electrice ca să alunge diavolii din ele", eu sunt predispus să diagnostichez asta ca un comportament dezorganizat ca urmare a unei experiențe psihotice.

Vreau să cred că un proroc, o persoană cu dar spiritual sau relații deosebite cu Dumnezeu s-ar conforma cu normele sociale și ar înceta la observațiile făcute de cei din jur, nu ar provoca daune morale sau materiale, ci ar avea grijă de sine și de ceilalți.

- Cum ne putem ajuta cunoscuții, prietenii sau rudele care suferă de depresie sau anxietate (frică fără obiect)?

- În caz de depresie, întreabă persoana dacă a simțit asta zilnic în ultimele două săptămâni:

1. *Ai fost cu dispoziție proastă, trist, deprimat sau lipsit de speranță?*
2. *Ai fost deseori deranjat de faptul că simțeai interes și plăcere scăzută pentru a face ceva?*

Dacă răspunsul este afirmativ, spune-i că una din patru persoane de pe glob are o dată în viață depresie și încurajează-l să meargă la un specialist în sănătate mintală (psiholog, consilier, psihiatru, psihoterapeut).

În caz de anxietate (frică fără obiect), întreabă persoana dacă a simțit asta zilnic în ultimele două săptămâni:

1. *Ai fost nervos, anxios sau la limită?*
2. *Ai fost incapabil de a înceta să te îngrijorezi sau de a controla îngrijorările?*

Dacă răspunsul este afirmativ, spune-i că una din cinci persoane pe Terra are anxietate generalizată sau atacuri de panică și propune-i să meargă la medicul de familie sau un centru specializat în sănătatea mintală.

- Domnule doctor, vă mulțumesc din suflet că mi-ați făcut onoarea să răspundeți la câteva întrebări pentru cititorii noștri.

Ce să faci dacă ești nou-diagnosticat

În primii ani de la momentul când primesc diagnosticul, o mare parte din pacienții psihiatrici au dificultăți în a crede și a înțelege că suferă de o tulburare psihică. Acesta a fost și cazul meu.

Ani la rând am încercat să îmi dovedesc mie și celor din jur că eu de fapt nu sunt bolnavă psihic. Mi-a luat mult timp să accept că în viața mea intrase un nou element - tulburarea bipolară - și că venise ca să rămână.

Dacă ai probleme psihice și medicul psihiatru ți-a pus un diagnostic, probabil că te afli într-o situație dificilă. Aș vrea să te încurajez să faci ceea ce ar fi trebuit și eu să fac la vremea respectivă:

1. Ai încredere în medicul tău. A făcut ani mulți de facultate și a trecut prin examene grele până i s-a dat autorizația de medic. Interesul lui este ca tu să te faci bine. Medicul tău va face tot ce poate ca să te ajute să ai o viață cât de cât normală.
2. Ia-ți tratamentul medicamentos așa cum e prescris de medic. Lupta cu medicamentele e o luptă inutilă, în care singurul care pierde ești tu.
3. Cultivă-ți relațiile de prietenie. Boala psihică este testul prietenilor adevărate. Ia legătura cu cei care țin la ține cu adevărat și asigură-i de recunoștința ta pentru prietenia voastră.
4. Ține un jurnal de recunoștință. Fiind un element de noutate în viața ta, boala psihică îți va consuma energia multor gânduri și te vei simți copleșit. Ia un caiet și scrie în el zilnic minim trei motive pentru care ești recunoscător. Pot fi lucruri banale, gen: "am mâncare în frigider" sau lucruri mai profunde, gen: "soția mea mă iubește". Indiferent ce motive găsești, cultivă recunoștința. Vei vedea cum îți va schimba starea de spirit în bine.
5. Caută ajutorul unui psihoterapeut. Este o investiție care merită. Psihoterapeutul te va ajuta să îți regăsești valoarea de sine, să te vindeci emoțional și să stabilești granițe sănătoase în relațiile cu cei din jur. Psihoterapia este un supliment bun pentru tratamentul medicamentos.

Comunitatea facebook "Cu sufletul deschis"

Dacă rezonezi cu ce ai citit până acum și simți nevoia unei comunități de oameni care sunt la fel ca tine și care te pot înțelege, te invit să te alături grupului de facebook "*Cu sufletul deschis*", pe care îl găsești la această adresă: <https://www.facebook.com/groups/334787180710584/> . Acolo îți poți deschide sufletul și poți intra în contact cu mine și cu alte persoane care se confruntă cu aceleași probleme ca tine. Te aștept cu drag!

Mă poți găsi și pe mine pe facebook, la adresa

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100016368462247>

Conceptul de boală psihică în Danemarca

În cultura daneză este în regulă să fii diferit, să ai o părere diferită, un mod diferit de a te îmbrăca, o frizură mai aparte sau un piercing în nas, atâta timp cât felul tău "diferit" de a fi nu afectează pe cei din jur. Totuși asta nu se aplică în toate situațiile.

La fel ca România, Danemarca s-a confruntat și se confruntă cu stigmatizarea persoanelor bolnave psihic. A avea o boală psihică este un tabu în special la locul de muncă.

Un studiu danez făcut în anul 2010, intitulat *"Stigma și bolile psihice – așa cum sunt percepute de pacienții și cetățenii din Danemarca"* arată, printre altele, că:

"Mass-media are un rol major de jucat în alegerea imaginilor și a limbajului pe care le folosim pentru a vorbi despre diferite tulburări mintale și despre persoanele care suferă de ele. Când un procent de 43% din populație consideră că persoanele cu boli mintale sunt mai periculoase decât alte persoane, ne este la îndemână să oglinдим această atitudine în povestirile senzaționale de știri ale mass-media, despre persoanele periculoase cu schizofrenie care au comis crime, au evadat de la un departament de psihiatrie legală sau nu au capacitatea de a-și asuma rolul de părinte." (tradus din lb. daneză)

În anul 2011 a fost demarată campania de antistigmatizare "En af os" (rom. Unul dintre noi). Iată cum este descrisă această campanie pe pagina sa de internet⁶:

"Prin eforturile naționale ale campaniei UNUL DINTRE NOI se dorește destigmatizarea tulburărilor mintale în Danemarca - și anume să se pună capăt discriminării și excluderii persoanelor care suferă sau au suferit de o boală psihică. Trebuie să fie posibil pentru persoanele afectate de boli mintale să trăiască o viață împlinită și să devină o parte integrantă, valoroasă a societății.

Toată lumea este și ar trebui să se simtă "UNUL DINTRE NOI".

Intervenția la nivel național constă într-o campanie de conștientizare cu activități specifice, pe plan regional și local. Accentul se pune pe cinci domenii principale de acțiune în care grupurile țintă sunt: pacienții și rudele, tinerii (în special în educație), piața forței de muncă, personalul din sănătate și domeniul social, mass-media și publicul larg." (tradus din lb. daneză)

Ca să înțelegeți mai bine de ce asemenea campanii sunt necesare în țări dezvoltate precum Danemarca, am să mai traduc un pasaj tot de pe pagina de campanie EN AF OS, cu titlul "UNUL DIN CINCI"⁷:

"Bolile mintale reprezintă o problemă majoră pentru sănătatea publică din Danemarca. De fapt, unul din cinci danezi este afectat de probleme mintale în decursul unui an. De aceea, bolile mintale sunt o problemă care ne privește pe toți.

Boala mintală este mai răspândită decât mulți cred.

În ciuda faptului că bolile psihice sunt foarte frecvente, stigmatizarea persoanelor cu boli mintale în societatea noastră are loc în fiecare zi.

Iar consecințele unei boli mintale pot fi mult mai grave dacă sunt însoțite de un umăr rece. Prin urmare, este important ca danezii să înceapă să vorbească mai deschis despre bolile mintale.

⁶ www.en-af-os.dk

⁷ <http://www.en-af-os.dk/en-af-fem>

Numărul danezilor afectați zilnic de tulburări mintale este estimat la aproximativ 500.000 și mulți dintre aceștia au mai multe diagnostice. ” (tradus din lb. daneză)

Pe pagina de internet a campaniei se pot citi poveștile de viață ale ambasadourilor "Unul dintre noi". Ambasador poate deveni orice persoană care are experiență de pacient în cadrul psihiatriei.

Cuvânt de încheiere

Am scris această carte cu dorința de a aduce o scânteie de lumină asupra fenomenului de "boală psihică", văzut prin perspectiva experiențelor mele personale. La momentul scrierii cărții sunt într-un proces de recuperare (recovery) după ultimul episod maniacal din februarie 2018. Locuiesc în Danemarca de sud, împreună cu iubitul meu și câinele nostru. Starea de sănătate la momentul actual nu îmi permite să am un serviciu, deoarece am nevoie de foarte multă odihnă.

La încheiere, doresc să vă las cu câteva afirmații despre boala psihică, izvorâte din experiența mea personală:

- Boala psihică poate lovi pe oricine, nu doar pe cei "sensibili". Te poate lovi chiar și pe tine. De aceea, nu judeca dacă ai prieteni în această situație.
- Boala psihică nu este ceva de care să îți fie rușine. Este o disfuncționalitate a creierului. Boala psihică nu este alegerea cuiva, la fel cum nimeni nu alege să-și rupă un picior.
- A te recupera după o perioadă cu boală psihică nu e ceva ce ține de "voință". Este ceva ce ține de a primi ajutorul potrivit cât mai repede posibil. Nimeni nu își poate vindeca piciorul doar dacă VREA cu adevărat. Dincolo de voință este necesară vizita la doctor și punerea piciorului în ghips. La fel și cu boala psihică: Voința nu e de ajuns. Trebuie mers la medic, luat medicamente și eventual mers la ședințe de psihoterapie.
- Persoanele cu boală psihică sunt la fel de inteligente (și în unele cazuri mai inteligente) ca restul lumii. A avea o boală psihică nu înseamnă că ești prost, sau retardat. Înseamnă că nu poți tolera stres și evenimente sociale intense. Înseamnă că trebuie să ai mai multă grijă de tine, de felul în care îți folosești energia și că trebuie să înveți să îți respecti granițele personale.

Vă mulțumesc că ați avut răbdarea să citiți povestea mea și sper că vă va fi de folos spre o mai bună înțelegere a fenomenului de boală psihică. Cartea este gratuită - așadar puteți să o distribuiți mai departe - sub formă electronică sau pe hârtie - ca și alții să se bucure de ea.