

A Sofia tem 32 anos, tem formação superior e fala-nos da sua experiência com a “depressão, com traços bipolares” que diz, “ainda ter...”

Deixamos aqui a transcrição do seu email onde nos conta um pouco da sua experiência com a doença mental.

“Obrigada por existirem. Faz falta um trabalho sério.

Confesso que foi das coisas que mais senti falta e que me fez sentir mais desamparada. Principalmente quando fui confrontada com a bipolaridade.

Procurei associações, linhas de apoio. Além de ter sido atendida em associações por pessoas sem qualquer formação, a frustração foi maior quando numa noite de desespero tentei apoio numa linha que supostamente evita suicídios. Ninguém atendeu!

Como tudo começou é algo que procuro descobrir há já alguns anos.

Identifico como ponto de viragem da minha vida a saída da minha terra natal e, por conseguinte, de casa de meus pais, para estudar em Lisboa. Mas acho que tudo já estava dentro de mim. E a minha natureza acabaria por se revelar.

Em quase 15 anos, têm sido várias as depressões

Vário os medicamentos. Muitos deles completamente ao lado e que só pioraram o meu estado

Inúmeras crises

Muitos cortes, muitas marcas no corpo

Muito álcool. Alguns excessos

Muitos gastos incontrolados

Vários diagnósticos

Muitas fugas para a frente

Duas tentativas de suicídio. Com a última cheguei mesmo a morrer, para ser depois trazida de volta

Muita luta

Muita solidão e incompreensão. Por parte das mais variadas pessoas: colegas, familiares, marido, amigos, médicos... da sociedade!

Uma perna partida é fácil entender, mas afinal quem tenta entender o que não vê? Para compreender o que nunca experienciou? Para compreender o outro?

E "afinal que razões pode ter uma mulher, bonita, inteligente, simpática, educada, saudável, com família, amigos, para deprimir? Deve ser falta do que fazer! Eu cá não tenho tempo para isso!!!" Quantas vezes ouvimos isto...

Confesso que já estou habituada aos altos e baixos.

O pior foi a minha última grande depressão ter-me custado a vida que tinha e que tanto lutei para alcançar. Por causa da minha doença mental, de mau diagnóstico e pior acompanhamento perdi o tudo o que tinha alcançado e deixei a vida que sempre sonhei para mim, o meu emprego de sonho, a minha carreira, "amigos". Por pouco perdia também o casamento.

É como se um dia tivesse adormecido feliz, meio doente talvez, mas com a minha tão sonhada toda no sítio; mais tarde acordo, doente, com a vida num frangalho, irreconhecível.

Actualmente estou bem acompanhada, bem medicada. Durmo! Que sensação

Tenho evoluído! Sinto-me mais segura, mais tranquila, mais consciente de mim, da minha doença, dos riscos, de como ir controlando cortes e desesperos agudos. Hoje

abraço e tenho orgulho na minha diferença, que tantas vezes me valeu o rótulo de "fora da norma"

Só ainda não consegui reconstruir a minha vida profissional e financeira...

Sempre tive muita esperança, muita certeza e acreditar no amanhã!

Talvez pareça incoerente, mas no meio do sofrimento, da solidão, da incompreensão, sempre soube que há uma luz ao fundo do túnel. Sei que estou neste mundo para ser feliz. E vou sê-lo. Só há momentos muito difíceis. Que quando se soma e se faz um balanço, parecem ser o real somatório de tudo.

Os cortes, as tentativas de suicídio... no fundo mais não são que tentativas de pôr fim à dor imensa que por vezes toma conta de mim e por momentos atinge proporções insustentáveis.

Mas quando o Sol brilha, como este amanhecer de hoje promete, vejo que há realmente coisas muito boas. Por muito que tenha perdido o rumo e ande hoje tão perdida, vale a pena lutar e estar cá!

Sonho-me tranquila, segura, feliz!

Sonho-me de volta ao meu sucesso, de volta à minha vida preenchida e interessante!

Sonho com uma vitória desta luta conta o estigma e o preconceito associados às doenças mentais!"

P.S. Só uma última nota relativamente à falta de apoio que temos neste país: na minha última tentativa de suicídio, o psiquiatra do hospital deu-me alta logo no dia seguinte. Falou comigo 5 minutos e mandou-me pra casa, sem medicação, sem apoio, apenas confiando que eu não iria tentar novamente.

Aliás, numa altura tão complicada como uma tentativa de suicídio, senti-me muito maltratada no hospital, pois qualquer enfermeiro e/ou auxiliar que passasse perto da minha cama, comentava a minha tentativa de uma forma pejorativa. Chegaram a vir-me perguntar, ainda toda entubada e ligada, o que tinha na cabeça!