

## Μεγαλώνοντας με κατάθλιψη: Τα ανησυχητικά σημάδια

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια, την οποία συνήθως «συναντάμε» στην ενήλικη ζωή. Κοιτάζοντας, όμως, πίσω στα παιδικά τους χρόνια, κάποιοι άνθρωποι θα συμφωνήσουν ότι δεν μεγάλωσαν με την χαρά που έβλεπαν να χαρακτηρίζει άλλα παιδιά. Γνωρίζοντας πλέον την σωστή λέξη που περιγράφει όλα αυτά που βίωναν τότε, οι παρακάτω πρώην ασθενείς, χτυπούν δυνατά το καμπανάκι στους γονείς, ώστε να βοηθήσουν το παιδί τους, προλαμβάνοντας μια κατάσταση που μπορεί να το στιγματίσει για πάντα.

Δείτε παρακάτω πώς ένιωθαν 12 ενήλικες ως παιδιά με κατάθλιψη και...

αναγνωρίστε τα σημάδια!

«Κοιτάζοντας πίσω, θυμάμαι ότι ένιωθα διαρκώς ενοχές και δυσκολευόμουν να ταιριάξω με κάποιον. Ήμουν ένα πολύ ντροπαλό και επιφυλακτικό παιδί.»

«Έκλαιγα πολύ και δεν ήμουν τόσο χαρούμενη όσο τα άλλα παιδιά. Δεν είχα κίνητρα –δεν ήθελα ούτε μπάνιο να κάνω. Το δωμάτιό μου ήταν άνω-κάτω και έπαιζα μόνο μέσα στο σπίτι όλη μέρα. Δυσκολευόμουν να κάνω φίλους γιατί ήμουν πολύ ντροπαλή, και αυτό με οδήγησε σε άγχος (τα προβλήματα αυτά προκύπτουν συνήθως από κάποιο παιδικό τραύμα ή από περιβαλλοντικούς παράγοντες).»



«Δεν ένιωθα ποτέ αρκετά καλά, δηλαδή όσο κι αν προσπαθούσα, δεν ήμουν ποτέ όπως όλοι οι άλλοι, ειδικά όπως οι δύο μεγαλύτερες αδερφές μου. Μετά, τα συναισθήματα έγιναν πιο έντονα. Θύμωνα και τρελαινόμουν αμέσως, με το παραμικρό. Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι υπέφερα από κατάθλιψη μέχρι που ενηλικιώθηκα.»

«Κάθε φορά που σκαρφάωνα κάπου ψηλά, π.χ. σε ένα δέντρο, και κοίταζα κάτω, σκεφτόμουν πόσο ωραία θα ήταν να βρισκόμουν κάπου ακόμα ψηλότερα για να πηδήξω. Δεν είχα συνειδητοποιήσει πόσο ανησυχητική ήταν αυτή η σκέψη.»

«Όταν ήμουν πολύ μικρή -στο Δημοτικό- δεν καταλάβαινα ποτέ γιατί όλα τα άλλα παιδιά ήταν τόσο χαρούμενα και τόσο ανέμελα. Όλοι οι άλλοι γίνονταν εύκολα φίλοι και διασκεδάζαν, όμως εγώ δεν ευχαριστιόμουν με τίποτα. Ένιωθα αβάσταχτη λύπη, ήδη από πολύ μικρή ηλικία. Τίποτα δεν με χαροποιούσε, δεν μπορούσα να κάνω ή να κρατήσω έναν φίλο, αμφισβητούσα διαρκώς τον εαυτό μου και ανησυχούσα για το κάθε τι. Αμφέβαλα για την ίδια μου την ύπαρξη καθημερινά, απλά δεν μπορούσα να νιώσω χαρά, και ήμουν πολύ μικρή για να καταλάβω ότι είναι κατάθλιψη.»

«Στην δική μου περίπτωση, δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ. Οι βαθμοί μου έπεφταν σταδιακά, χωρίς εμφανή λόγο. Δεν ένιωθα πια ενθουσιασμό για τίποτα. Άρχισα να απομακρύνομαι από όλους, δεν με ένοιαζε αν θα πάθω κάτι κακό. Απλά έμενα μακριά από άλλα παιδιά και μου ήταν εξαιρετικά δύσκολο ακόμα και να μιλήσω σε κάποιον. Σταμάτησα να φροντίζω τον εαυτό μου -κάποιοι άρχισαν να με κοροϊδεύουν γι' αυτό. Κατέληξα να έχω αυτοκτονικές τάσεις και για να το κρύψω, απλά φορούσα ένα ψεύτικο χαμόγελο που κάλυπτε όλα τα άλλα συναισθήματά μου.»



«Χάνεις όλους σου τους φίλους, κοιμάσαι όλη την ώρα, δεν θες να ξυπνήσεις, δεν θες να φας, δεν θες να κάνεις παρέα με τα άτομα που έκανες, δεν ακολουθείς κανένα πρόγραμμα, οι βαθμοί σου πέφτουν γιατί δεν σε νοιάζει πια, ζηλεύεις ή θυμώνεις με οποιονδήποτε δείχνει να είναι χαρούμενος.»

«Όταν πήγα στο Γυμνάσιο, ξυπνούσα το πρωί και έκλαιγα που έπρεπε να πάω στο σχολείο. Φοβόμουν όλη την ώρα. Ένιωθα τρόμο μπροστά στο διάβασμα και στις

εργασίες που δεν ήταν δα και τόσο τρομερές. Κάποια στιγμή επιχείρησα να αυτοκτονήσω επειδή έφτασε η καταληκτική ημερομηνία παράδοσης μιας εργασίας που δεν είχα καν αρχίσει. Κοιτάζω στο παρελθόν και υπάρχουν χρονιές τόσο θολές που δεν μπορώ να τις θυμηθώ. Είμαι τυχερή που δεν έπεσα πάνω σε κανέναν ναρκομανή, γιατί είμαι σίγουρη ότι θα είχα καταλήξει κι εγώ έτσι.»

«Το μυαλό σου θα σου πει τα χειρότερα δυνατά σενάρια. Θα κάνεις σκέψεις κακές που θα σου λένε π.χ. ότι δεν σου αξίζει να ζεις ή να χαίρεσαι. Θα σου λένε να μην κάνεις τίποτα ευχάριστο. Η κατάθλιψη είναι ένας ζωντανός οργανισμός που προσπαθεί διαρκώς να σε ρίξει κάτω.»

«Ήθελα να πεθάνω από τότε που ήμουν 7 ετών. Έχω κρατήσει τα ημερολόγιά μου από τότε. Μπορεί να το είχα νιώσει και νωρίτερα, αφού από πολύ μικρός μου άρεσε να παίζω στο νεκροταφείο. Ξάπλωνα πάνω στους τάφους και ευχόμουν να πεθάνω. Ένιωθα πάντα μη επιθυμητός, σα να είμαι βάρος για όλους και κανείς να μη με θέλει γύρω του. Όταν προσπάθησα να το πω στους δικούς μου μού είπαν ότι υπερβάλλω, ότι είμαι πολύ ευαίσθητος, ότι παίζω θέατρο κι όλα αυτά ήταν μέσα στο μυαλό μου. Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ, να κάνω τα μαθήματά μου... Μισούσα τον κόσμο και έτσι έφτιαχνα τον δικό μου κόσμο, μέσα στο κεφάλι μου. Ακόμα πηγαίνω εκεί μερικές φορές.»

«Φοβόμουν τα πάντα. Πολλές φορές τα “έκανα πάνω μου” στο σχολείο γιατί φοβόμουν μη τυχόν κλειδωθώ στις τουαλέτες. Μια φορά -δεν θα ήμουν 5 ετών- το έσκασα μόνη μου από το σχολείο και πήγα στο σπίτι γιατί απλά δεν άντεχα να είμαι εκεί. Και άρχισα σιγά-σιγά να κάνω κακό στον εαυτό μου: Να με χτυπάω με την βούρτσα των μαλλιών μέχρι που το κεφάλι μου μάτωνε -γύρω στα 8 ήμουν τότε. Αλλά δεν μπορούσα ποτέ να πω σε κάποιον πώς νιώθω. Ήμουν -υποτίθεται- η δυνατή που δεν έκλαιγε ποτέ. Διαγνώστηκα με κατάθλιψη στα 13 μου.»

«Δεν ήθελα να περνάω χρόνο με τους γονείς μου ή τους φίλους μου. Έμενα στο δωμάτιό μου και όλο διάβαζα για να αποφεύγω τους άλλους. Δεν πρόσεχα στο σχολείο, όμως οι βαθμοί μου ήταν καλοί, οπότε οι γονείς μου δεν ανησυχούσαν. Επίσης, μασούσα συνέχεια το μανίκι μου και τραβούσα διαρκώς τα χείλια μου.»

Πηγή: [themighty.com](http://themighty.com), [mama365.gr](http://mama365.gr)