

23 Ιουλίου 2021

## **«Φαινομενικά ήμουν μια μαθήτρια άριστη σε όλα αλλά είχα κατάθλιψη. Το κατάλαβε μια καθηγήτριά μου»**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)



«Είχα γράψει ένα ποίημα για τον πνιγμό»: Η αληθινή ιστορία μιας μαθήτριας που κάποιος αφουγκράστηκε την αθόρυβη κραυγή της για βοήθεια.



Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα διαδικτυακά πρότζεκτ είναι το Humans of New York, όπου ένας φωτογράφος, ο Μπράντον Στάντον, άρχισε να φωτογραφίζει Νεοϋορκέζους περαστικούς, ζητώντας τους παράλληλα να αφηγηθούν την ιστορία της ζωής τους. Μέχρι σήμερα έχουν προκύψει εκατοντάδες αληθινές ιστορίες, ένας viral λογαριασμός στο Facebook και δύο μπεστ σέλερ βιβλία.

Ανάμεσα στις πιο ξεχωριστές ιστορίες είναι μιας γυναίκας που στην εφηβεία της υπέφερε σιωπηρά από κατάθλιψη, καθώς εξωτερικά έδινε την εικόνα της άριστης και απόλυτα λειτουργικής μαθήτριας. Η σχετική ανάρτηση στο Facebook, που έχει συγκεντρώσει πάνω από 300.000 likes, μπορεί να ευαισθητοποιήσει για ένα αόρατο πρόβλημα, ακόμα και να σώσει ζωές:

«Φαινομενικά ήμουν μια εξαιρετική μαθήτρια. Συμμετείχα στα πάντα: στα σπορ, στη μουσική, σε ό,τι μπορείτε να φανταστείτε. Επιπλέον, από το δημοτικό ακόμα έπαιρνα συνέχεια άριστα. Αλλά υπήρχε μια πλευρά του εαυτού μου που κρατούσα κρυφή. Από παιδί ακόμα, ήμουν καλή στις πονηριές: αν έπαιρνα μερικά μπισκότα από το κουτί, θα ξαναέκλεινα το πακέτο ακριβώς όπως πριν.

«Υπήρχε μια πλευρά του εαυτού μου που κρατούσα κρυφή. Από παιδί ακόμα, ήμουν καλή στις πονηριές: αν έπαιρνα μερικά μπισκότα από το κουτί, θα ξαναέκλεινα το πακέτο ακριβώς όπως πριν»

»Μεγαλώνοντας, οι πράξεις μου έγιναν πιο ριψοκίνδυνες. Άρχισα να πηγαίνω σε πάρτι και να γίνομαι ανελέξεγκτη. Με κάθε επαφή έπαιρνα μια δόση ντοπαμίνης, αλλά κατέληγα πάντα να αισθάνομαι χειρότερα από πριν. Ανέκαθεν αγωνιζόμουν

να αποκτήσω αυτοεκτίμηση. Στο γυμνάσιο η κατάθλιψή μου επιδεινώθηκε τόσο, που άρχισα να αυτοτραυματίζομαι. Έφτασα σε σημείο να γράψω στο ημερολόγιό μου ένα σημείωμα αυτοκτονίας. Αλλά ήμουν τόσο καλή στο να κρύβομαι, που δεν το ήξερε κανένας. Έδινα την εντύπωση ενός χαρούμενου παιδιού. Οι γονείς μου δεν διέκριναν ποτέ κανένα σημάδι εφηβικού άγχους. Ακόμα και ο μαέστρος μου στη μουσική μπάντα με αποκαλούσε “χαμογελαστούλα”.

«Στο γυμνάσιο η κατάθλιψή μου επιδεινώθηκε τόσο, που άρχισα να αυτοτραυματίζομαι. Έφτασα σε σημείο να γράψω στο ημερολόγιό μου ένα σημείωμα αυτοκτονίας».

»Υπήρχαν όμως μικρά σημάδια. Τις χειρότερες μέρες μου φορούσα τα ακουστικά μου την ώρα του μαθήματος και ακουμπούσα το κεφάλι μου στο θρανίο. Κάποτε στα φιλολογικά μας ανέθεσαν να γράψουμε ένα ποίημα, κι εγώ έγραψα για τον πνιγμό. Η καθηγήτριά μας ονομαζόταν κυρία Χαντ. Ήταν καλή παιδαγωγός και μας συμπεριφερόταν σαν ενήλικες. Όταν έγραψα το ποίημα, την επόμενη μέρα με πήρε παράμερα στην τάξη. “Να ανησυχώ;” με ρώτησε. Φυσικά, της είπα ψέματα, ότι είμαι καλά. Και μετά με ξαναρώτησε, και λύγισα. “Νομίζω ότι πάσχω από κατάθλιψη”, της είπα.

»Δεν ξαφνιάστηκε. Ζήτησε την άδειά μου να στείλει στους γονείς μου ένα email. Με άφησε να το διαβάσω και εγώ της είπα να το στείλει. Αργότερα εκείνο το βράδυ οι γονείς μου έκαναν μια συζήτηση για την ψυχική υγεία μου και ήταν η πρώτη φορά που το συζητούσαμε. Λίγες μέρες αργότερα βρήκαμε έναν ειδικό και άρχισα να παίρνω φαρμακευτική αγωγή.

»Έχω προχωρήσει πολύ στη ζωή μου από τότε που έγραψα εκείνο το ποίημα. Πήρα δύο πτυχία. Παντρεύτηκα. Πρόκειται να ξεκινήσω το μεταπτυχιακό μου στην Εκπαίδευση. Ελπίζω να γίνω μια δασκάλα σαν την κυρία Χαντ. Όταν το είχα περισσότερο ανάγκη, αφουγκράστηκε την κραυγή μου για βοήθεια και ανταποκρίθηκε με ευαισθησία. Αν δεν υπήρχε εκείνη, ίσως σήμερα να μη βρισκόμουν εδώ».

Δείτε την ανάρτηση:

**Πηγή:** [womantoc.gr](http://womantoc.gr)