**Η κατάθλιψη και η υπερφαγία**

Δεν νομίζω ότι θα μπορούσα να βρω καλύτερη περιγραφή για το θέμα που είχα στο μυαλό μου, από την επιστολή που δημοσιοποίησε στον προσωπικό του λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ο ηθοποιός **Wentworth Miller**.

Η αφορμή ήταν ένα meme, στη συγκεκριμένη περίπτωση μία φωτογραφία του που δημοσιοποιήθηκε με μία χιουμοριστική ή σαρκαστική διάθεση, όχι φυσικά από τον ίδιο.



Φάνηκε όμως ότι αυτή η φωτογραφία υπήρξε μία αφορμή για τον ίδιο για να κοινοποιήσει τη **μάχη που έδωσε με την κατάθλιψη** και να περιγράψει μέσα από τα μάτια του πάσχοντα, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, **καταστάσεις που σχετίζονται με την κατάθλιψη, όπως είναι ο αυτοκτονικός ιδεασμός, η υπερφαγία, η ανάγκη συγχώρεσης**.

Σας παραθέτω τη σχετική επιστολή..

*Σήμερα βρέθηκα να είμαι αντικείμενο ενός meme στο διαδίκτυο. Όχι για πρώτη φορά. Αυτή η φορά, όμως, ξεχωρίζει από τις υπόλοιπες.*

*Το 2010, σχεδόν αποσυρμένος από την ηθοποιία, προσπαθούσα να κρατάω χαμηλό προφίλ για πολλούς λόγους. Αρχικά, και κυρίως, (επειδή) είχα* ***τάσεις αυτοκτονίας****. Αυτό είναι ένα θέμα για το οποίο δεν έχω γράψει ποτέ, δεν έχω μιλήσει και δεν το έχω μοιραστεί ποτέ.*

*Εκείνη την εποχή όμως,* ***υπέφερα σιωπηλά****. Όπως και πολλοί άλλοι. Πάρα πολύ λίγοι γνωρίζουν το μέγεθος της “μάχης” μου.* ***Ντροπιασμένος και πονώντας, θεωρούσα τον εαυτό μου “χαλασμένο****”.* ***Και οι φωνές στο κεφάλι μου με οδηγούσαν σε ένα μονοπάτι αυτοκαταστροφής. Όχι για πρώτη φορά****.*

***Πάλευα*** *με την κατάθλιψη από την παιδική μου ηλικία. Είναι μία μάχη που μου κόστισε χρόνο, ευκαιρίες, σχέσεις και χιλιάδες άγρυπνες νύχτες.*

*Το 2010, στο χαμηλότερο σημείο της ενήλικης ζωής μου,* ***έψαχνα παντού για ανακούφιση/παρηγοριά/κάτι να μου αποσπάσει την προσοχή.*** *Και στράφηκα στο φαγητό. Θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε. Ναρκωτικά. Αλκοόλ. Σεξ. Αλλά το φαγητό έγινε το μόνο πράγμα για το οποίο ανυπομονούσα.* ***Βασιζόμουν σε αυτό για να τα βγάλω πέρα****. Υπήρχαν φορές που η καλύτερη στιγμή της εβδομάδας μου ήταν το αγαπημένο μου γεύμα και το νέο επεισόδιο του TOP CHEF. Μερικές φορές αυτό ήταν αρκετό.* ***Έπρεπε να είναι****..*

*Και πάχυνα. Σιγά και τι έγινε (Big f--king deal)!*

*Μία μέρα, καθώς έκανα πεζοπορία με έναν φίλο στο Λος Άντζελες, συνάντησα ένα συνεργείο που γύριζε μία ριάλιτι εκπομπή. Χωρίς να το ξέρω, οι παπαράτσι άρχισαν να με κυκλώνουν. Με πήραν φωτογραφία, την οποία δημοσίευσαν δίπλα από παλιές μου φωτογραφίες από άλλη στιγμή της καριέρας μου με τίτλους όπως «Hunk To Chunk» και «Fit To Flab» (από γυμνασμένο, λαπάς κλπ).*

*Η μητέρα μου έχει μία από εκείνες τις φίλες που πάντα φέρνουν τα άσχημα νέα. Της έβαλε αυτά τα αποκόμματα από τα δημοφιλή αυτά περιοδικά και της τα ταχυδρόμησε. Με πήρε τηλέφωνο, ανήσυχη. Το 2010, που έδινα μάχη με την ψυχική μου υγεία, ήταν το τελευταίο πράγμα που χρειαζόμουν.*

*Για να μην τα πολυλογώ, επέζησα. Όπως και αυτές οι φωτογραφίες.*

*Χαίρομαι.  
Τώρα, όταν βλέπω αυτή τη φωτογραφία μου με το κόκκινο t-shirt,* ***το σπάνιο χαμόγελο στο πρόσωπό μου****, μου θυμίζει την μάχη που έδωσα.* ***Η αντοχή μου και η επιμονή μου απέναντι σε κάθε είδους δαίμονα. Κάποιοι εσωτερικοί. Κάποιοι εξωτερικοί.***

*Όπως μία πικραλίδα που πάει να ανθίσει στο πεζοδρόμιο, επέμεινα.*

*Όπως και να' χει. Ακόμα. Παρ' ολ' αυτά.*

*Την πρώτη φορά που είδα αυτό το meme στο news feed των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, πρέπει να παραδεχτώ ότι δεν μπορούσα ούτε να αναπνεύσω. Αλλά όπως όλα στη ζωή,* ***έπρεπε να βρω κάποια σημασία. Και η σημασία σε αυτή την εικόνα μου είναι η δύναμη. Η επούλωση. Η συγχώρεση.  
Του εαυτού μου και των άλλων.***

*Εάν εσείς ή κάποιος άλλος που γνωρίζετε υποφέρει,* ***υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια. Αναζητήστε την****. Στείλτε μήνυμα. Στείλτε email. Σηκώστε το τηλέφωνο. Κάποιος ενδιαφέρεται. Περιμένουν να σας ακούσουν.  
Με αγάπη*

*W.M*

Ειλικρινά, δεν θα μπορούσα να τα περιγράψω πιο ολοκληρωμένα.. Στο κείμενο του Miller έκανα πιο έντονες λέξεις και φράσεις που θα ήθελα να σκεφτείτε..

Το μόνο που θα ήθελα ακόμα να κάνω θα ήταν να σας παραθέσω κάποια σημεία, τα οποία θα ήθελα να σας προβληματίσουν λίγο περισσότερο.. Ίσως να σκεφτείτε εάν σας χαρακτηρίζουν.. Και εάν η απάντηση είναι θετική, μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια..

* **Ο πόνος συχνά είναι σιωπηλός**, όπως τον χαρακτηρίζει και ο Miller , με άμεση συνέπεια συχνά να γιγαντώνεται.. Στη συγκεκριμένη περίπτωση άγγιξε τα όρια του αυτοκτονικού ιδεασμού
* **Η αυτό-εικόνα μας** λόγω της κατάθλιψης συχνά είναι να ντρεπόμαστε για τον εαυτό μας και να νιώθουμε χαλασμένοι, όπως ο Miller ή ακόμα να νιώθουμε ότι χάνουμε τη λογική μας, να αμφισβητούμε τα πάντα και να μην βρίσκουμε απόλαυση σε καμία δραστηριότητα
* **Ο εσωτερικός διάλογος** είναι συνεχής και η προσπάθεια διαχείρισης του εαυτού μας μοιάζει ατελείωτη
* Συχνά **αναζητούμε ανακούφιση** σε οτιδήποτε μπορεί να σκεφτούμε, όπως το φαγητό, το αλκοόλ, οι ουσίες, το σεξ γιατί δεν μπορούμε να βρούμε την εσωτερική γαλήνη και **δεν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και τα λάθη μας**

Δεν υπάρχει τίποτα πιο θετικό από τις λέξεις του Wentworth Miller που θα ήθελα να συγκρατήσετε και το μήνυμα που κρύβεται πίσω τους..

**“Επιμονή απέναντι σε κάθε είδους δαίμονα.. Επέμεινα.. Η επούλωση.. Η συγχώρεση του εαυτού μου και των άλλων…»**

Η κατάθλιψη συχνά κρύβεται και δεν μπορούμε να την αναγνωρίσουμε.. Ή ακόμα πιο σωστά φοβόμαστε να την αναγνωρίσουμε και να την αποδεχτούμε.. Φοβόμαστε να την αγκαλιάσουμε.. Δεν υπάρχει λόγος να φοβάστε.. **Ζητήστε βοήθεια, μιλήστε, βοηθήστε τον εαυτό σας και δώστε αξία στον εαυτό σας, γιατί το αξίζετε..**

(Στο παρόν άρθρο χρησιμοποιήθηκε υλικό από την ιστοσελίδα www.huffingtonpost.gr)