

Matilda
Heindow

Θα μιλήσει
κατευθείαν
στην καρδιά σου.

Dr Julie
Smith

Σου αξίζει να νιώθεις καλύτερα

Πώς φροντίζω
την ψυχική μου υγεία
(μπορείς κι εσύ)



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Σου αξίζει να νιώθεις καλύτερα**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The Art of Feeling Better

Από τις Εκδόσεις Vermilion, an imprint of Ebury Publishing.

Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ – ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΟΣ: Matilda Heindow

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κέλλυ Δημοπούλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Matilda Heindow, 2023

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2024

ISBN 978-618-01-5448-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

Matilda Heindow

Σου
αξίζει
να
νιώθεις
καλύτερα

Πώς φροντίζω
την ψυχική μου υγεία
(μπορείς κι εσύ)

Μετάφραση: Κέλλυ Δημοπούλου



Σε όλους τους ανθρώπους
που κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού
με αγαπούν όπως είμαι



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Αυτό το βιβλίο είναι για σένα	9
Η ψυχική ασθένεια κι εγώ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
«Μήπως κάτι δεν πάει καλά μ' εμένα;» (όχι)	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
«Θα γίνω ποτέ καλά;» (ναι!)	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Η εργαλειοθήκη της ψυχικής σου υγείας	92
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Ο δρόμος της ανάρρωσης	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Μπορείς να ανθήσεις, όχι μονάχα να επιβιώσεις	174
Το μήνυμά μου προς εσένα	192
Χρήσιμες πηγές	194
Ευχαριστίες	195
Βιογραφικό	196





ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα

Έγραψα αυτό το βιβλίο για σένα – ναι, για σένα. Ίσως να ήταν δώρο από κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο ή ίσως να το έκανες εσύ δώρο στον εαυτό σου. Μπορεί να το πήρες στα χέρια σου γιατί έχεις αγωνιστεί για την ψυχική σου υγεία ή αγωνίζεσαι ακόμη, ή ίσως εδώ και καιρό νιώθεις ότι δεν είσαι πολύ καλά. Μπορεί να νιώθεις ελπίδα ή απελπισία. Όποιος κι αν είσαι, ό,τι κι αν περνάς, πρέπει να φροντίσεις την ψυχική σου υγεία· οπότε, αυτό το βιβλίο είναι για σένα.

Αυτό το βιβλίο είναι μια καταγραφή της δικής μου μάχης για την ψυχική μου υγεία, από το πρώτο σύμπτωμα και την πρώτη θεραπεία ως την κατάσταση ψυχικής ευημερίας στην οποία βρίσκομαι σήμερα – ένα ειλικρινές ταξίδι ανάρρωσης γεμάτο καλές και κακές στιγμές, αναποδιές και νίκες και όλη όσα έμαθα κατά τη διάρκειά του. Το έγραψα γιατί, ενώ η εμπειρία μου είναι κοινή σε πάρα πολλούς ανθρώπους, λίγοι μιλούν για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν με

την ψυχή τους. Χρησιμοποίησα την εμπειρία μου ως σημείο εκκίνησης για να σου μιλήσω για τη δική σου ψυχική υγεία και για το τι μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς, στο παρελθόν, στο παρόν και το μέλλον. Και θέλω να σου δείξω ότι, ακόμα και στις πιο δύσκολες προσωπικές στιγμές του, κανείς δεν είναι μόνος και, φυσικά, τίποτα δεν έχει χαθεί. Οι ευτυχισμένες μέρες είναι μπροστά μας.

Σ' αυτές τις σελίδες περιγράφω τι έμαθα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μου (και τι ξέμαθα). Με εικόνες και λέξεις, μοιράζομαι μαζί σου τις μεθόδους που εντόπισα στην πορεία και με βοήθησαν να θεραπευτώ, τα εργαλεία αυτοφροντίδας που είναι πραγματικά χρήσιμα, τους μηχανισμούς αντιμετώπισης προβλημάτων που αποτελούν μια σωσίβια λέμβο στη διαδρομή της ανάρρωσης, και τις νέες προοπτικές που ανοίγονται όταν συμφιλιώνεσαι με τον εαυτό σου ξανά. Εν συντομία, μοιράζομαι πώς έμαθα να ευδοκιμώ (όχι μονάχα να επιβιώνω), προκειμένου να κρατήσεις από την εμπειρία μου οτιδήποτε μπορεί να σου φανεί χρήσιμο.

Αυτό το βιβλίο καλύπτει ευαίσθητα θέματα, όπως η αυτοκτονία, το ψυχολογικό τραύμα και η θλίψη. Μην νιώσεις ότι πρέπει οπωσδήποτε να διαβάσεις οτιδήποτε μπορεί να είναι πολύ βαρύ για σένα αυτή τη στιγμή. Τα συμπεριέλαβα γιατί ήθελα να μοιραστώ την πραγματικότητα του δικού μου ταξιδιού και γιατί θεωρώ ότι τέτοια ζητήματα δεν πρέπει να αποτελούν ταμπού. Αυτές οι σελίδες θα βρισκονται πάντα εδώ για να τις διαβάσεις όποτε το έχεις ανάγκη, τις έχω σημαδέψει, μάλιστα, με αυτό το σύμβολο:



Σε προσκαλώ να διαβάσεις αυτό το βιβλίο μ' όποιον τρόπο προτιμάς, είτε από την αρχή προς το τέλος είτε βουτώντας κατευθείαν στις ενότητες που μπορεί να σε βοηθήσουν σε μια δύσκολη στιγμή. Κάθε κεφάλαιο είναι σύντομο και το έχω στολίσει με εικόνες, ελπίζοντας ότι θα μπορέσεις εύκολα να πάρεις απ' αυτό ό,τι έχεις ανάγκη, όταν το έχεις ανάγκη. Σου προτείνω να υπογραμμίσεις και να κρατήσεις σημειώσεις στις σελίδες που είναι σημαντικές για σένα, να δανείσεις αυτό το βιβλίο σ' έναν φίλο που δεν αισθάνεται καλά τώρα τελευταία, ή να το κρατήσεις κοντά σου για κείνες τις στιγμές που θα το χρειάζεσαι περισσότερο. Εύχομαι, όπως κι αν επιλέξεις να το χρησιμοποιήσεις, να βοηθήσει εσένα και τους αγαπημένους σου.

Ελπίζω αυτό το βιβλίο να είναι μια υπενθύμιση ότι υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι που έχουν νιώσει όπως εσύ και ότι υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι θεραπείας. Η μεγαλύτερή μου ευχή είναι να σου δώσω λίγη ελπίδα, ό,τι κι αν σου συμβαίνει – σαν κάποιος που σου κρατάει το χέρι ακόμα κι όταν νιώθεις ότι ο κόσμος γύρω σου καταρρέει. Οι προοπτικές, οι συμβουλές και τα κόλπα σ' αυτές τις σελίδες μπορεί να είναι χρήσιμα ακόμα κι όταν κάποιος δεν είναι σίγουρος τι ακριβώς έχει ανάγκη ή όταν δεν έχει αρκετή ενέργεια και δεν ξέρει από πού να αρχίσει. Χρησιμοποίησε ό,τι σου είναι χρήσιμο και άφησε στην άκρη τα υπόλοιπα για μια άλλη μέρα.

Μα, πάνω απ' όλα, ελπίζω αυτό το βιβλίο να λειτουργήσει ως υπενθύμιση για να προσέχεις την ψυχική σου υγεία και να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου σαν να είναι κάποιος που αξίζει να τον φροντίζουν – επειδή το αξίζεις.





Η ψυχική ασθένεια κι εγώ

Δε θυμάμαι ακριβώς πότε άρχισα να νιώθω ότι κάτι δεν πήγαινε καλά μ' εμένα. Υποψιάζομαι ότι αυτό το συναίσθημα βρισκόταν εκεί για αρκετό καιρό.

Η μαμά μου μού λείπει ότι ήμουν πολύ βοητικό μωρό – τον περισσότερο καιρό απολύτως ευχαριστημένο και ήρεμο. Αναρωτιόταν γιατί γινόταν όλος αυτός ο πανικός με την ανατροφή των παιδιών. Έμαθα να μιλάω και από τότε δε σταμάτησα να μιλάω. Το αγαπημένο μου πράγμα ήταν να ρωτάω τους παππούδες και τις γιαγιάδες μου σχεδόν για τα πάντα. Λάτρευα τα παλιά σκληρόδετα βιβλία τους, τα οποία έπαιρναν από τα ράφια για να απαντήσουν στις άπειρες ερωτήσεις μου. Είχα μια πλούσια εσωτερική ζωή· διηγούμουν στον εαυτό μου ιστορίες που βασίζονταν σε περίπλοκους εσωτερικούς κόσμους, με φανταστικά πρόσωπα, μέρη και γεγονότα που αλληλεπικαλύπτονταν και αναπτύσσονταν όλην αυτόν τον καιρό της ονειροπόλησης. Τα πρώ-

τα χρόνια της ζωής μου το μυαλό μου ήταν ένας ιερός χώρος στον οποίο μου άρεσε να κατοικώ. Πώς άλλαξαν όμως τα πράγματα;

Όσο περισσότερα έβλεπα γύρω μου, όσο περισσότερες νέες εμπειρίες ζούσα τόσο περισσότερο επιφυλακτική και φοβισμένη γίνομαι. Αυτά τα συναισθήματα εντάθηκαν στο σχολείο. Τα περισσότερα παιδιά έμοιαζαν ανέμελα από ανησυχίες, όμως εγώ ήμουν

πολύ αγχωμένη ακόμα και για να σκαρφαλώσω στα δέντρα μαζί τους. Συχνά έκλαιγα σιωπηλά κατά τη διάρκεια των Μαθηματικών της τρίτης γιατί δεν καταλάβαινα τίποτα. Εκεί είχα και την πρώτη ρινορραγία· έκρυψα το πρόσωπό μου μέσα στα χέρια μου γιατί ντροπέομαι πολύ να τραβήξω την προσοχή των άλλων πάνω μου. Όταν η δασκάλα μου ζήτησε να κατεβάσω τα χέρια μου, παχύρρευστο αίμα είχε απλωθεί στο πρόσωπο και στις παλάμες μου. Ένιωσα πολύ μεγάλη ντροπή. Αργότερα διαγνώστηκα με δυσαριθμσία, μια μαθησιακή δυσκολία που κάνει την κατανόηση των αριθμών πολύ δύσκολη, αλλά και με ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας) που κάνει τη συγκέντρωση αρκετά δύσκολη, εκτός αν σε ενδιαφέρει το εκάστοτε θέμα.



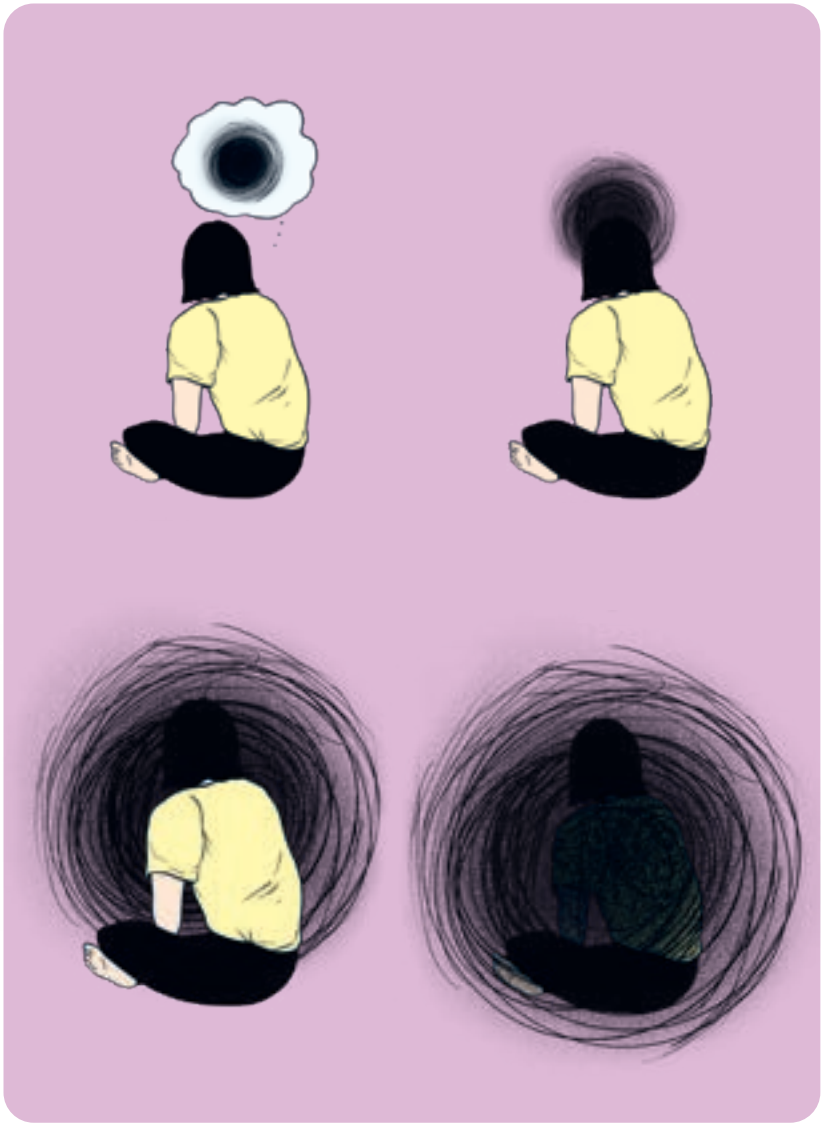
Ένωθα ότι ήμουν «λήθος» – εν μέρει γιατί αυτό μου είχαν πει οι άλλοι. Οι ενήλικες με επέπλητταν διαρκώς γιατί ήμουν πολύ ευαίσθητη και γιατί δεν προσπαθούσα αρκετά στο σχολείο. Αυτό με στενοχωρούσε, καθώς προσπαθούσα όσο ήταν ανθρωπίνως δυνατό – κι όμως δεν ήταν αρκετό. Δεκατεσσάρων ετών το άγχος με είχε κυριεύσει μαζί με κάτι άλλο που δεν μπορούσα να εξηγήσω. Παρατήρησα ότι πια δεν ένιωθα περιέργεια, χαρά ή ικανοποίηση. Δεν ήμουν σίγουρη πότε σταμάτησα να τα νιώθω, αλλιώς τότε δε νομίζω ότι μ' ένοιαζε κιόλας. Ήμουν έφηβη, και οι έφηβοι υποτίθεται ότι είναι γεμάτοι ορμόνες και άγχος, έτσι δεν είναι;

Όμως αυτό δεν ήταν ένα τυπικό εφηβικό άγχος. Ένωθα σαν να είχαν χειρουργικά αφαιρέσει το μέρος του εγκεφάλου μου που ήταν υπεύθυνο για την ευτυχία. Βίωνα παρατεταμένες περιόδους απόλυτης αδιαφορίας και απελπισίας – μια δυσαρμονία ανάμεσα σ' εμένα και σε οτιδήποτε άλλο.

Έφτιαχνα προσχέδια της διαθήκης μου στο ημερολόγιό μου, όμως δεν αναρωτήθηκα ποτέ γιατί το κάνω. Έτσι κι αλλιώς δεν είχα στην κατοχή μου κάτι αξίας –όπως ένα σπίτι ή ένα αυτοκίνητο–, οπότε τα προσχέδια δεν είχαν καμία χρησιμότητα, όμως ένιωθα ότι ήταν κάτι που έπρεπε να κάνω. Η διάθεσή μου τάραζε τους γονείς μου, που είχαν αρχίσει να ανησυχούν ολοένα πιο πολύ καθώς εγώ κληνόμενουν όλο και περισσότερο στον εαυτό μου.

Όταν ήμουν 12-13 χρονών, η μητέρα μου μου έκλεισε ραντεβού με μια ψυχολόγο. Το γραφείο της ήταν φωτεινό και πνιγμένο στα φυτά που δεν είχαν ανάγκη τον ήλιο· ένα μπλόκι με αγχολυτικά παιχνίδια ήταν τοποθετημένο σε ένα τραπεζάκι μαζί με ένα φρεσκοανοιγμένο κουτί με





χαρτομάντιλα, εκ των οποίων το ένα εξείχε λίγο, σαν να σε προσκαλούσε ή να σου υπενθύμιζε να το χρησιμοποιήσεις. Στους τοίχους ήταν παραταγμένα λευκά ράφια από την IKEA με τακτικά οργανωμένα βιβλία Ψυχολογίας και μια μεγάλη αφίσα του Ματίς σε κάδρο.

Τη ρώτησα αν της επέτρεπαν να διακοσμή η ίδια το γραφείο της και μου απάντησε ότι κανείς στο παρελθόν δεν την είχε ρωτήσει κάτι τέτοιο. Ήταν κάπως ψυχρή μ' έναν τρόπο που μ' έκανε να νιώθω άβολα, όμως όταν τη ρωτούσα τέτοιου είδους πράγματα, που τη διασκέδαζαν, γινόταν λίγο πιο θερμή. Μου ζήτησε να συμπληρώσω διάφορες φόρμες περί κατάθλιψης και μου έκανε προσωπικές ερωτήσεις για την καθημερινότητά μου στο σπίτι. Με ρώτησε αν ήθελα να πεθάνω. Δεν ήθελα να πεθάνω ή, τουλάχιστον, δεν το είχα σκεφτεί, παρόλο που ετοίμαζα τη διαθήκη μου.

Αναρωτήθηκε αν είχα κατάθλιψη για πολύ καιρό και της εξήγησα ότι εμφανιζόταν σε κύματα.

«Δε νιώθεις στιγμές ευτυχίας;»
με ρώτησε.

Ποτέ δε σκεφτόμουν πολύ τις ερωτήσεις προτού απαντήσω.

«Ναι, μερικές μέρες είμαι τόσο χαρούμενη», είπα, «που μοιάζει υπερβολή, όμως δε διαρκεί ποτέ. Πάντα με πιάνει κατάθλιψη».

Αυτό την έκανε να σταματήσει, σαν να της είχε έρθει μια φαινή ιδέα, και σημείωσε κάτι στο σημειωματάριό της με πρωτοφανή



ταχύτητα. Με ρώτησε για πόσο καιρό ένιωθα ευτυχισμένη, αν τότε κοιμόμουν λιγότερο, αν εκείνες τις μέρες ευτυχίας γινόμουν παρορμητική ή μιλούσα γρήγορα. Μ' έβαλε να συμπληρώσω άλλες φόρμες, έκανε πιο αναλυτικές ψυχολογικές αξιολογήσεις και μου είπε ότι υποψιαζόταν διπολική διαταραχή. Δεν ήξερα τι ήταν αυτό ακριβώς, μονάχα ότι μάλλον ήταν κάτι κακό.

Αργότερα την ίδια βραδιά γκούγκληρα «διπολική διαταραχή». Στη συνέχεια πλάνταξα στο κλίμα χωμένη στο μαξιλάρι μου, ώσπου κατέληξα να έχω πονοκέφαλο και η μαξιλαροθήκη μου το αποτύπωμα από το αϊλίαινέρ μου. Έκλαψα γιατί ήξερα ότι είχε δίκιο και ότι η ζωή μου είχε αλλιάξει οριστικά. Μερικές εβδομάδες αργότερα είχε επιβεβαιωθεί η διάγνωση και με παρέπεμψαν σε μια μονάδα διπολικών και ψυχωτικών. Είχα μια ομάδα που την αποτελούσαν ένας γιατρός, ένας ψυχαναλυτής, ένας ψυχίατρος, ένας εργοθεραπευτής, ένας κοινωνικός λειτουργός και μια νοσοκόμα. Αρχισα φαρμακευτική αγωγή με φάρμακα που είχαν μεγάλα και δυσπρόφερτα ονόματα. Οι ουσίες αυτές μου προκαλούσαν ίλιγγο, τα χέρια μου έτρεμαν, είχα εξανθήματα και ακουστικές παραισθήσεις προτού πέσω να κοιμηθώ, αλλιά ήμουν και λιγότερο κυκλοθυμική, που τελικά ήταν και ο σκοπός.



Ένιωθα σαν πειραματόζωο, σαν να μου είχαν στερήσει τα νιάτα και την ιδιωτική μου ζωή – σαν ένας άρρωστος άνθρωπος που έκανε τους πάντες να ανησυχούν γι' αυτόν. Ήμουν ακόμα το ίδιο «λάθος» όπως και στο παρελθόν, όμως τώρα αυτό το λάθος είχε και όνομα: διπολική και γενικευμένη

αγχώδης διαταραχή και κοινωνική διαταραχή και κρίσεις πανικού, και επίσης ήμουν «δύσκολη περίπτωση» εξαιτίας της περίπλοκης συννοσηρότητας των διαταραχών που συναγωνίζονταν μεταξύ τους.

Αναλογιζόμενη εκείνη την περίοδο, ήταν μια πολύ δύσκολη προσαρμογή που έμοιαζε με το τέλος του κόσμου. Πενθούσα τον παλιό εαυτό μου· ηλαττούσα την εκδοχή του εαυτού μου όταν ήμουν ένα καλόβλοο μωράκι ή ένα γεμάτο περιέργεια νήπιο ή ακόμα και η ανυποψίαστη καταθλιπτική δεκατριάρχη.

Τον εαυτό που τώρα εύχομαι να μπορούσα να γυρίσω πίσω στον χρόνο και να του πω ότι δεν ήμουν λάθος ή κακιά ή ηλαττωματική. Ο τωρινός εαυτός μου έχει μάθει πολλά από εκείνες τις δύσκολες ημέρες – για μένα την ίδια και για το πόσο όλοι μας πρέπει να προσέχουμε την ψυχική μας υγεία. Να μη με κυριεύουν οι σκοτεινές σκέψεις και τα βαριά συναισθήματα, αλλά να τα αφήνω να μου δείξουν τι πρέπει να αλλάξω, να προσαρμόσω ή να επεξεργαστώ. Να μην ενδίδω στη φωνή μέσα μου που μερικές φορές μου ήγει να τα παρατήσω, αλλά να βρίσκω τρόπους να τη διαψεύδω. Η ανάρρωσή μου άρχισε σαν ένας αργός επαναπρογραμματισμός του μυαλού μου, αναλύοντας και εξετάζοντας μέρη του που είχα παραμελήσει για καιρό. Ήταν σημαντικό να βρω το κουράγιο να υπομείνω τη θεραπευτική διαδικασία, όπως υπέμενα να ζω με την ψυχική αρρώστια για τόσο καιρό.

Μακάρι να μπορούσα να βάλω αυτό το βιβλίο στα χεράκια του νεότερου εαυτού μου και να πω: «Κοίτα τι έχεις μάθει! Κοίτα πόσα



μπορείς να κάνεις όταν ενθαρρύνεις τον εαυτό σου. Κοίτα αυτή την εκδοχή του εαυτού σου – σε αγαπάει!»

Όταν ήμουν 20 χρονών, άνοιξα έναν λογαριασμό στο Instagram όπου έγραφα για τις περιπέτειές μου με την ψυχική μου υγεία και τα μαθήματα που είχα πάρει προσπαθώντας να καταλάβω τι συνέβαινε. Ήταν ηλυτρωτικό και ευχόμουν τα σχέδιά μου να έφταναν σ' όποιον πάλλευε όπως κι εγώ. Έγινε η δική μου ασφαλής γωνίτσα στο διαδικτυο και, προς έκπληξή μου, μεγάλωσε γρήγορα. Απ' ό,τι φαίνεται, εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι ταυτίζονταν. Μου έγραφαν μηνύματα όπως «Είναι σαν να το έγραψα εγώ!» ή «Περιγράφεις με λέξεις κάτι που έχω νιώσει, όμως δεν μπορούσα να το εξηγήσω». Όταν τα διάβαζα, συνειδητοποιούσα ότι η ιστορία μου δεν ήταν μοναδική, όπως νόμιζα. Οπότε συνέχισα να μοιράζομαι και βρήκα έναν σκοπό: να βοηθάω τους άλλους και να βοηθήσω να αλληλάξει η οπτική μας για την ψυχική ασθένεια.

Η αρρώστια μου συνήθιζε να είναι ο μεγαλύτερος περιορισμός μου –ο λόγος που ένιωθα ότι δεν ταίριαζα πουθενά–, που όμως με ώθησε σε μια νέα κατεύθυνση, που μου έδωσε κίνητρο να γίνω καλύτερα ώστε να δείξω και σε άλλους ανθρώπους ότι είναι δυνατό να συμβεί. Πίστευα ότι η ευαισθησία και η ευαλωτότητα μου ήταν αδυναμίες – αλλιώς αποδεικνύεται ότι ήταν υπερδυνάμεις. Τώρα περνάω τις περισσότερες μέρες σ' ένα διαμέρισμα στη Στοκχόλμη, ζωγραφίζοντας και δουλεύοντας με σκοπό να συμβάλω στην ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας, συναισθημάτων και θεραπείας, υποκινούμενη από μια δύναμη που δεν πίστευα ότι θα νιώσω ποτέ και που με κάνει να πορεύομαι στη ζωή λίγο πιο ανάλαφρη μέρα με τη μέρα. Μερικές μέρες είναι ακόμη σκοτεινές, όμως αυτό το σκοτάδι

δε με καταπίνει πια, γιατί έχω εξασκήσει τους απαραίτητους μους για να επιτύχω ξανά με τις δικές μου δυνάμεις.

Στα χειρότερα μου, δεν πίστευα ότι θα γίνω καλή. Τώρα πια, κάποιες μέρες ξυπνάω χαρούμενη και ενθουσιασμένη. Σ' αυτό το μικρό βιβλίο έχω γράψει μερικά πράγματα που το έκαναν αυτό δυνατό για μένα.



Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να νιώσεις γειωμένος με όλες τις προκλήσεις που επιφυλάσσει η ζωή, και άλλες, ίσως, να μην μπορείς να ευχαριστηθείς τις καλύτερες στιγμές της. Σε αυτό το βιβλίο η Matilda Heindow, η εικονογράφος πίσω από τον αγαπημένο λογαριασμό στο Instagram @crazyheadcomics, σε παίρνει μαζί της στη διαδρομή της από την πρώτη επίσκεψη στην ψυχίατρο ως τη μέρα που ξύπνησε χαρούμενη, και σου αποκαλύπτει τις τεχνικές, τα εργαλεία και τους τρόπους σκέψης που τη βοήθησαν.

Στην εικονογραφημένη με 50 πρωτότυπες ζωγραφιές αφήγησή της η Matilda μοιράζεται προσωπικές ιστορίες και ρεαλιστικές συμβουλές για να σε βοηθήσει να καταλάβεις:

- Πώς να μετατρέψεις την αρνητική φωνούλα στο μυαλό σου σε φίλο.
- Πώς να αναγνωρίσεις τις συνήθειες που σε ρίχνουν ψυχολογικά.
- Πώς να διαχειριστείς τα δύσκολα συναισθήματα, ώστε να προσκαλέσεις τα καλά.

Όπως ένα φιλικό χέρι, αυτό το ανακουφιστικό βιβλίο θα σου θυμίζει ακόμα και στις πιο σκοτεινές στιγμές σου να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου σαν να είναι κάποιος που αξίζει να τον φροντίζουν – γιατί το αξίζεις.



ISBN: 978-618-01-5448-1



9 786180 154481

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28413



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s i c h o g i o s . g r