



## RECOMEÇO

Sempre achei que depressão era coisa de gente fraca, pessoas que não tinham uma ocupação e que por isso perdiam o sentido da vida, por não terem um objetivo para seguirem.

Como minha vida sempre foi bem agitada, correndo entre o trabalho e os estudos, as contas para pagar, os sonhos e objetivos, achei que esse mal nunca iria me atingir.

Eu estava enganada.

Teve um momento em minha vida que os objetivos eram tantos, e que a vida estava exigindo de mim mais do que eu podia dar, foi aí que tudo ficou confuso.

Enquanto eu achava que falta de objetivo é que trazia a depressão, passei a sentir que na verdade objetivos demais também trazem esse mal terrível. Você pensa tanto no futuro, no que quer, no que precisa, no que deseja, no que tem que fazer, que acaba esquecendo de viver o hoje, de aproveitar, de relaxar.

Minha cabeça sentiu tantas preocupações, que às vezes eu já não sabia distinguir o que era realidade e o que era apenas pensamento ou sonho. Senti muita pressão no trabalho, muitas contas a pagar, muitas coisas pra estudar, lugares diversos pra ir em busca de mais saúde para meu pai, problemas com minha mãe, com namorado também. Em um instante achei que ia pirar, e que tudo ia deixar de fazer sentido, porque nada mais importaria. Eu simplesmente ia me desligar de tudo.

Enfim, minha consciência ainda me alertou que eu precisava de ajuda. Foi aí que procurei um médico, fiquei uns dias afastada do trabalho, tomei a medicação corretamente, e senti que aos poucos fui melhorando.

Hoje, depois que a turbulência passou, percebo que o problema para a depressão não está no trabalho, nem na família, nem em problemas financeiros, em nada. O problema está dentro de nós mesmos, nas verdades que acreditamos, e que às vezes precisamos rever para entendermos o quão grande é nossa vida, e o quanto o hoje é importante para que consigamos viver bem no amanhã. Tem um momento que precisamos recomeçar.

Denise Ferreira Chimirri  
02.03.2010