

Ante todo deciros que si mi experiencia sirve para hacer creer a alguien que sufre
Que la victoria es suya, o nuestra mi objetivo estará cumplido.

No soy médico, ni psiquiatra, ni tampoco psicólogo, solo soy una victima mas que
Un día decidió decir BASTA Y CONVERTIRSE EN GUERRERO.

Por ello dedico este escrito a todas aquellas Almas que sufren, que sienten un frio
helado , que lloran como si las desgarrasen.

En definitiva a aquellos que si consiguen mirar al espejo no se reconocen ,pues
Su mirada perdida no les permite verse.

No se exactamente cuando empezó mi pesadilla, pero si se que un día empecé a tener
contracturas, rampas, ya no dormía igual, tenia escalofríos, me dolían muchísimo las
piernas, casi no podía andar. Sentía una gran ansiedad que no me abandonaba.

La Depresión ya estaba en mi, pero yo no lo aceptaba.

Me hicieron muchísimas pruebas antes de dar con el diagnostico, y yo seguía
aguantando en el trabajo, cada vez mas desmotivada, mas triste...

Hasta que un día no se porque me levante de mi despacho y la ejecutiva salio corriendo
para nunca volver, de esto hace mas de dos años.

Llevo recorrido un largo camino, pues mi depresión venia de muy lejos , hasta que mi
coraza estallo, era bastante profunda y estaba en su mas puro auge.

Empecé un tratamiento farmacológico para la depresión. Al principio fue duro
sobretudo hasta que no dieron con el fármaco que me empezó a ayudar. También fue
duro, al principio del tratamiento, de superar todos los efectos secundarios de los
antidepresivos.

Pero lo peor estaba por llegar ,vivía en el infierno, me escapaba por la noche y bebía,
aun tomando pastillas. Comencé terapia psicológica, allí me hicieron pedazos de forma
figurativa claro está, empezaron a salir motivos, pero también soluciones y a partir de
entonces deje el alcohol, empecé a escucharme para ver hasta que punto me podía
engañar mi mente y a plantar cara a esos pensamientos irracionales cambiándolos por
otros mas racionales a base de debatirlos, sufrí lo inexplicable, ya que empecé a
comportarme como si no estuviera el problema. Me guiaba por lo que yo quería, por mis
valores y deseos aunque mi mente me decía que no podría hacerlo. Fue muy difícil a
pesar de estando mal hacer una vida como si tal cosa no ocurriese. Salir sin ganas, ir al
gimnasio, quedar con amigos, empezar algún proyecto. Ahora soy mas fuerte, sigo
luchando, pues ella no quiere dejarme , pero estoy creando una vida nueva a base de
escalar montañas, no veo los llanos pero los huelo.

No quiero engañar cada día es una batalla ,pero ahora las gano casi todas y al final se
retirara porque la mente es cobarde y yo como tantos de vosotros ya soy un guerrero de
esta maldita enfermedad del siglo xxi.

Si esto sirve para ayudar a alguien me sentiré francamente feliz.

Y si puedo ayudar a alguien este en la fase que este , estoy aquí pues esto es solo un
resumen de mas de dos años y se que todo el proceso es desgarrador ,pero no lo olvidéis
saldremos todos.

Un abrazo

Esther