

LA MAIL

Mail di: Marta

Oggetto: NON RIESCO NE' A VIVERE, NE' A MORIRE

Data pubblicazione: 21.02.2012

Marta, 19, Provincia di Trento

Salve,

ho bisogno di aiuto ma non so a chi chiederlo. Ho smesso di prendere gli antidepressivi da qualche mese perché non alleviavano il mio dolore. Non so il motivo per cui sto così male da anni ormai. Ma ora penso sempre al suicidio e ho vergogna di uscire per la vergogna che ho di me stessa. Ho problemi alimentari. L'anno scorso sono dimagrita molto poi con gli antidepressivi sono tornata al mio peso normale. Ora alterno digiuni ad abbuffate ma ingrasso velocemente e non voglio farmi vedere in giro. Inoltre ho crisi di pianto. Sfiducia in me stessa. E quella maledetta voglia di morire che non mi lascia mai. Ma non ho il coraggio. Ci provo ma poi mi fermo. Sempre così. Cosa devo fare? Non riesco a far altro che piangermi addosso. Mi sento brutta stupida incapace di tutto. Ho bisogno di aiuto perché non riesco ne a vivere ne a morire. Sono disperata, afflitta, depressa. Non so a chi parlarne. Vorrei che mi rinchiudessero in una clinica per non dover più affrontare la vita. Non sono normale e non posso vivere normalmente. A volte rimango chiusa in casa senza vedere nessuno per giorni, altre volte per settimane, ma poi c'è sempre qualcosa per cui devo uscire allo scoperto e questo mi distrugge più dell'apatia.

Cosa posso fare?

RISPONDE LA DOTT. SSA ERICA GILARDINI

Cara Marta,

lei scrive di dolore, suicidio, vergogna, crisi di pianto, sfiducia in se stessa, voglia di morire, che si sente brutta, stupida, incapace, disperata, afflitta...io credo siano forti emozioni che , come già lei riconosce chiaramente, la stanno distruggendo pian piano.

Però sento anche in lei il desiderio di cambiare o, meglio dire, la necessità di avere un aiuto, il che implica poi un cambiamento....lo ripete più volte nella sua lettera....quindi io non direi “non riesco né a vivere né a morire”...io direi: **non riesco a vivere** perché ci sono tutte queste cose, queste emozioni, che mi fanno morire, ma **la voglia ed il desiderio di vivere ci sono!!!!!!**

Dal mio punto di vista, quello che posso consigliarle vivamente è di chiedere aiuto ad un'esperta psicologa/o, una persona che possa aiutarla a mettere fine alle sue sofferenze, aiutandola ad elaborarle, affrontarle, superarle.

Questo è possibile, mi creda. Allo stesso modo in cui le dico sinceramente che non sarà una cosa immediata, ma che richiede del tempo...ma , credo condivida, ne vale la pena!!!

Rispetto alla cura farmacologica, non mi sento di darle un parere, in quanto psicologa, non formata in ambito medico. Quello che so, in generale, è che a volte si associa la cura farmacologica ad un percorso di presa in carico psicologica, ma dipende dalla persona.

Noi, come Centro Psicologico, restiamo a sua disposizione!

Un carissimo saluto.

Dr. Erica Gilardini