

Եվա

ճամփորդություն դեպրեսիայի հետ

հոգեկան առողջությունը
երբեք քննարկման թեմա չի եղել մեր տանը.

երբ ես սկսեցի զգալ անհանգստության
(հետո՝ դեպրեսիայի) նախանշաններ,
ամաչում ու վախենում էի ասել, որ
աջակցության կարիք ունեմ.

վախենում էի ընտանիքիս ու շրջապատիս
քննադատ դեմքերից | մտքերից ու
թաքցնում էի իմ ներքին պայքարը,
ձեւացնում էի, որ ամեն ինչ լավ ա



ինչ որ պահի հասկացա, որ
չեմ կարողանում էլ էդպես.

մտերիմ ընկերոջս աջակցությամբ
փորձեցի ընտանիքիս պատմել այդ
մասին....

քույրիկս սիրով ու ըմբռնումով
արձագանքեց,
առաջարկեց նաեւ դիմել
մասնագետի աջակցությանը



հիմա ես իմ ամոքման ու ինքնաճանաչման
ընթացքում եմ.

փորձում եմ նաեւ իմ պատմությամբ փոխել
շրջապատող մարդկանց
պատկերացումները
հոգեկան առողջության մասին.

