

## Zanim będzie za późno....

---

Róbmy zawsze krok naprzód i kontrolujmy przyszłość...

Miałam koleżankę z lat szkolnych, którą widywałam od czasu do czasu, gdy jeździłam do mojej mamy, bo ona niedaleko pracowała. Nasz kontakt nie był częsty, ale nie można powiedzieć, że żaden.

Pewnego dnia odebrałam telefon od innej naszej wspólnej koleżanki. Usłyszałam, że Jola nie żyje. Od razu ścięło mnie z nóg. Akurat tak się złożyło, że widziałam ją dwa tygodnie temu a dzisiaj już jej nie ma. Przez moją głowę przelatywało milion myśli od „jakie to życie jest kruche” po „pewnie zginęła w wypadku”. Nikt nic nie wiedział tylko kiedy jest pogrzeb. Poszłam tam, aby oddać jej ostatni hołd.

Na miejscu przeżyłam kolejny szok.... To było samobójstwo. Podobno miała depresję. Nikt tego nie zauważył wcześniej, na tyle wcześnie, aby zapobiec tragedii. Matka dwójki dzieci w wieku szkolnym. Mężatka od kilkunastu lat. Na co dzień normalna kobieta, z uśmiechem na ustach i ciepłym spojrzeniem...

Co musiała przeżywać w swej duszy i jak długo, że tak to się skończyło? Otoczona ludźmi w domu i w pracy jak każdy z nas a taka samotna. Długo nie mogłam sobie z tym poradzić, ale sytuacja ta zmusiła mnie niejako do refleksji, że trzeba bardziej zwracać uwagę na ludzi wokół nas. Każdy z nas ma swoje problemy, ale każdy z nas ma również ludzi wokół siebie, którzy mogą pomóc. Potrzebna jest jeszcze świadomość, że czasami zwykła rozmowa może oczyścić emocje lub spowodować, że zobaczymy swój problem w innym świetle. Wiem, że osoba z depresją tak nie myśli, ale co zrobić w takim razie, aby do depresji nie dopuścić? Myślę, że tu powinna zadziałać nasza samokontrola na tyle wcześnie, aby nie było już za późno.

- Kiedy dopada nas chandra albo przewlekła zła passa to nie pozwól, aby Cię zjadła i przerodziła się w coś bardzo groźnego, w stan, który już bardzo trudno cofnąć. Jeśli widzimy, że jest nam źle to nie bójmy się iść do specjalisty – psychologa lub psychiatry. Cały czas pokutuje w nas przeświadczenie, że do takich specjalistów chodzą ludzie chorzy albo wariaci. Nic mylnego!!! W dobie naszych czasów, szybkiego życia i pędu za karierą ludzie bardzo często gubią się w gąszczu przerastających ich problemów. Jeśli je wcześniej zauważymy i będziemy mieć świadomość, że w razie, gdy podupadniemy na duchu, mamy różne alternatywy szybkiego wyjścia z dołka to gdy zdarzyłaby się taka sytuacja będziemy wiedzieć, co mamy robić i gdzie się udać. Czasami, żeby sobie pomóc musimy przełamać swoje słabości. Lekarz psychiatra czy zwykły psycholog jest takim samym specjalistą jak internista czy laryngolog, do którego nie mamy oporów się udać w razie choroby, tyle tylko, że nie leczy chorób wewnętrznych czy gardła, lecz naszą duszę.
- Kolejna sprawa to pielęgnowanie bliskości i znajomości innych osób. W dobie pędu za karierą, gdy wydaje się nam, że doba powinna mieć przynajmniej o 2-3 godziny więcej, nie ma czasu na spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi. Nie dość tego nasze relacje z najbliższymi sypczą się a świadomość, że powinno być inaczej jeszcze przytłacza. Jak udręczona wewnętrznie musi być matka, która decyduje się opuścić swoje dzieci? Jola nie była złą matką. Ilekroć rozmawialiśmy zawsze mówiła, że dla niej czas spędzony z dziećmi jest bardzo ważny. Czasami zapominamy o sobie i swój czas poświęcamy innym najbliższym, ale to błędne koło. Tak jak samochód nigdzie nie pojedzie, jeśli nie dolejemy paliwa czy oleju, tak i my zagubimy się w życiu, jeśli nie zadbamy o siebie i własne pragnienia.
- Starajmy się wygospodarować jak najwięcej czasu dla siebie. Każdy z nas wie, ile wolnego czasu mu potrzeba do realizacji siebie. Kiedy zostajemy sam na sam tylko z sobą, czy to relaksując się indywidualnie czy w towarzystwie znajomych, wzbogacamy własną samoocenę pozbywając się tym samym kompleksów niszczących naszą pewność siebie. Musimy zadbać o to, aby dobrze czuć się w swoim towarzystwie, akceptować siebie, co jest podstawą do pielęgnowania w sobie wewnętrznej siły, której posiadanie da nam większą szansę do zwalczania wszelkich przeciwności losu.

Proszę Was zatem, abyście pielęgowali relacje z najbliższymi, w razie potrzeby szukali u nich pomocy a i sami

zwracali uwagę na ludzi wokół nas. Kiedy macie się dobrze opracujcie sobie plan na gorsze chwile i może nawet poproście przyjaciela, żeby nad Wami czuwał i dał znak, jakbyście się zagubili w życiu. Nie bójmy się szukać pomocy u innych ludzi. Czasami zwykły uśmiech do kogoś obcego w metrze lub autobusie może zmienić nasz dzień na lepszy a może nawet uratować komuś życie. Wierzmy, że z każdej, nawet najtrudniejszej dla nas sytuacji, jest jakieś sensowne wyjście, ale nie tylnymi drzwiami...

POZDRAWIAM CIEPŁO !!!

Kwiat Lotosu

\*\*\*\*\*

Kobieta jest jak pogoda - czasem świeci słońcem a czasem płacze deszczem; oby nigdy nie była huraganem. Jeśli chciałbyś poznać więcej tajników kobiecej natury zapraszam na mój blog

<http://www.miedzynami-kobietami.blogspot.com/>

---

Autor: Kwiat Lotosu

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)