

## Depresja nie zawsze woła o pomoc...

Całkiem niedawno, bo 13 stycznia 2020 roku naszą wiejską okolicę w pobliżu Zatora obiegnęła przykra wiadomość. Zmarł jeden z naszych sąsiadów - Mirosław Świergot (wszystkie nazwiska i imiona zostały zmienione). Na pytanie jak umarł, usłyszeliśmy „*Skrócił sobie życie*”. Wiadomość ta, mimo że szokująca i skłaniająca do zastanowienia, poszła w niepamięć równie szybko, jak rozeszła się w sąsiedztwie. Bowiem Mirosław Świergot nie był człowiekiem idealnym, a ludzi zainteresował jego los dopiero wtedy, gdy się skończył. Jak wyglądało życie pana Mirka? Co go popchnęło do tak desperackiego kroku? I dlaczego wraz z postępowaniem cywilizacyjnym coraz więcej osób idzie tym samym szlakiem co ten mężczyzna?

Mirosław Świergot był synem Jana i Haliny Świergotów. Miał sześcioro rodzeństwa, co nie było niczym niezwykłym jak na tamten okres. Z czasem ich dobrze zorganizowane gospodarstwo zaczęło się rozpadać i przynosiło coraz mniej dochodów, a to wszystko za sprawą kolejnych dzieci, którym trzeba było dać jeść i zaspokoić ich podstawowe potrzeby. Brak pieniędzy zaczął powodować spięcia między rodzicami, a frustrację zwykli topić w alkoholu. Jan umarł w średnim wieku na nowotwór, zostawiając żonę i swoje pociechy praktycznie bez żadnego dochodu. Halina i jej siedmioro rudych potomków stali się pośmiewiskiem na wsi. Gdy te dzieci wracały pieszo ze szkoły, ludzie patrzyli się na nich dziwnie; czasem z politowaniem, innym razem z pogardą. Beata Roszka, jedna z sąsiadek tej rodziny, podsumowała ich dwoma zdaniami: „*Dzieci Świergotów? Haha, no to zawsze takie upultane i zaniedbane chodziło. A śmiali się z nich i w szkole, i na wsi tak samo, bo to podobno na dwóch materacach cała siódemka spała.*”

Mimo ciężkich warunków pięcioro z pociech Jana i Haliny ułożyło sobie życie i odnalazło się w tej trudnej rzeczywistości. Jedynie Mirosław i jego częściowo upośledzona siostra, Ula, mieli z tym większy problem.

Ona, jako osoba niepełnosprawna, była utrzymywana przez Opiekę Społeczną, ponieważ jakieś piętnaście lat temu ktoś wykorzystał to, że była chora i pod wpływem alkoholu, czego wynikiem po dziewięciu miesiącach było urodzenie również niepełnosprawnego dziecka.

W tym czasie Mirosław znalazł pracę. Spędził dziesięć lat w kopalni i spędziłby pewnie jeszcze drugie tyle, gdyby nie restrukturyzacja. Nie mógł się oprzeć pokusie zgarnięcia 40 tysięcy złotych w zamian za dobrowolne zrezygnowanie ze swojego stanowiska. W końcu za taką kwotę, tak myślał, byłby ustawiony na wiele lat. Mając pełne poparcie dla tej decyzji ze strony siostry, która liczyła na jakieś wsparcie finansowe, Mirosław faktycznie odszedł z pracy. I ten moment był chyba najbardziej przełomowym w jego życiu.

Szybko okazało się, że kwota 40 tysięcy wcale nie jest taka duża, kiedy głównym celem, na który wydawało się te pieniądze, był alkohol. Mirosław rozpił się praktycznie z dnia na dzień. No bo to trzeba było oblać sukces, że tyle pieniędzy naraz miał w kieszeni. Potem przecież mógł sobie pozwolić na więcej picia, bo przecież było go na to stać, a poza tym należało mu się po tej ciężkiej robocie w kopalni. Wraz z postępującym uzależnieniem postępowała też jego depresja. Mirosław od zawsze miał mnóstwo kompleksów; nie tylko ze względu na swój ubogi status materialny, ale też przez swoją

ogólną prezencję. Jako rudy dzieciak z guzem pod uchem był obiektem kpin już od czasów szkolnych. Nigdy nie wierzył w siebie, ale alkohol dodatkowo to potęgował i okazał się być jego gwoździem do trumny. Był bardzo ambitny i chciał zrobić coś ze swoim życiem, ale to nic nie znaczyło, bo nabrał przeświadczenia, że do niczego, poza pić, się nie nadaje. Starając się zachować jakieś pozory i nie wyrzucić w błoto całej gotówki, kupił samochód. Miałoby to sens, gdy jakiś czas później nie sprzedał go po to, by znów było go stać na wódkę.

Po tym wszystkim już żadnej rozsądnej pracy nie znalazł. Był okres, kiedy łowił ryby na sprzedaż albo czyścił stawy, żeby sobie dorobić. Ogólnie był człowiekiem bezkonfliktowym, a wręcz można by powiedzieć, że uprzejmym, dlatego ludziom nie przeszkadzało to, że pił. Wszystkim wydawało się, że polubił swój styl życia. Zawsze mówił, że nie chce się nikomu podporządkowywać, więc żyjąc na własnych zasadach powinien być szczęśliwy. Poza tym nieczęsto można go było zobaczyć w złym humorze. Czasem zdarzyło mu się opowiedzieć o swoich marzeniach założenia rodziny albo odnalezienia miłości, ale to zazwyczaj puszczano mimo uszu; oto, takie gadanie pijaka.

Mirosław miał niezłe poczucie humoru, chętnie pomagał (choć nie zawsze wywiązywał się ze swoich obietnic) i lubił mieć towarzystwo. Jednak nikt nigdy nie traktował go poważnie. W pewnym momencie Mirek zaczął wykonywać drobne usługi po prostu za butelkę wódki, przez co sąsiedzi zaczęli go bardziej lekceważyć. I mimo że nikt nie miał mu nic do zarzucenia, zazwyczaj traktowano go przyjaźnie, ale bez poufałości, to w rzeczywistości nikogo nie interesowało jego życie, uczucia czy cokolwiek innego. Mirek był dobrym sąsiadem, bo pomógł pociąć drewno, zgrabić liście na podwórku i załatwić karpie na święta za pół ceny, ale to nie wystarczyło, by ludzie przestali patrzeć na niego z politowaniem.

Kiedy Mirosław się zabił, wszyscy byli w szoku. Kto mógłby podejrzewać, że ten człowiek z przyjaznym uśmiechem może się zmagać z jakimś wewnętrznym bólem. Miał 49 lat, przecież mógł jeszcze tle zrobić! *„W życiu bym nie powiedział, że coś go męczyło...”*; *„Nie ma się, co dziwić. Sam sobie zepsuł życie przez pijaństwo i nie umiał się pozbierać.”*; *„Przecież był jeszcze młody!”* – to mówili jego sąsiedzi, gdy 14 stycznia zobaczyli klepsydrę wywieszoną na drzwiach wiejskiego sklepiku. I nagle wszyscy się zainteresowali jego życiem. Słuchali historii o nim. Wspominali jego trudną młodość. Szukali przyczyny. A kiedy zaczęli zauważać, że jednym z powodów mogło być społeczne wykluczenie, na które go skazali już od dziecka, lekceważenie go i wykorzystywanie jego dobrego serca, rozmowy powoli zaczęły cichnąć i już kilka dni później zupełnie znikły, a samobójstwo Mirka pozostawiło jedynie echo wyrzutów sumienia.

Więc jak to jest z tymi samobójstwami? Z depresją? No bo przecież, gdyby Mirek był smutny albo powiedział, że jest mu ciężko, to ktoś na pewno chciałby mu pomóc, czyż nie? A tak, skoro nic nie mówił, to skąd mogliśmy wiedzieć?

Powtórzmy to sobie jeszcze raz: **DEPRESJA NIE ZAWSZE GŁOŚNO WOŁA O POMOC**. Im szybciej to zrozumiemy, tym szybciej będziemy w stanie pomóc tym wszystkim ludziom, którzy przeżywają swoje cierpienia w środku, bo czują się zbyt nieważni, mało istotni, by zawracać głowę bliskim swoimi, ich zdaniem, na pewno wyolbrzymionymi problemami.

Następną rzeczą, jaką musimy zrozumieć jest to, że nie możemy każdego człowieka mierzyć tą samą miarą. Czas zaakceptować to, że mamy różną wrażliwość i dla jednego głupi żart będzie tylko głupim żartem, a inny będzie to rozpamiętywał jeszcze przez wiele dni, wyrzucając sobie, co zrobił źle. Nie możemy stwierdzić, co druga osoba może uważać za bolesne, a co nie. Nam jakiś problem może się wydawać banalny, ale to nie znaczy, że komuś innemu nie spędza snu z powiek.

A przede wszystkim musimy zrozumieć, że depresja to choroba. Choroba taka sama jak grypa, nowotwór czy kamica nerek. Tak samo wymaga leczenia, specjalisty i odpowiednich leków. A najbardziej potrzebuje wsparcia najbliższych, o co nieraz jest najtrudniej, bobywa, że bagatelizują takie, chwilowe ich zdaniem, załamanie, twierdząc, że to przecież zupełnie normalne. W dzisiejszych czasach, kiedy każdy dąży do pewnego kanonu piękna i realizacji modelu idealnego życia, wpajanych nam przez media, bardzo łatwo jest stracić pewność siebie, a od tego już niedaleko, by naprawdę się załamać, jeśli nikt nie zwróci na to uwagi i nie weźmie tego na poważnie.

Historia Mirosława to tylko jeden z wielu przykładów. Przykładów niedostrzeżonej tragedii, której, być może, dałoby się zapobiec. Przykładem, który powinien nas nauczyć, że czasem po prostu wystarczy zainteresować się tym, co czuje druga osoba i zwyczajnie postarać się zrozumieć, a nie z miejsca szufladkować ją do kategorii „*to tylko stary, zabawny pijak*”, „*oj, tam, każdy czasem jest smutny, przejdzie jej*” albo „*użala się nad sobą, bo chce zwrócić na siebie uwagę*”. A co, jeśli będzie to dotyczyło twoich bliskich, przyjaciela, a może - ciebie samego?

**Uważna**