

Χαζεύοντας στο διαδίκτυο έπεσε το μάτι μου σε ένα άρθρο που είχε το εξής τίτλο: «Κρίση πανικού - Η αρρώστια του αιώνα!».....αμέσως άρχισα να γελάω...να να γελάω! γιατί η κρίση πανικού ΔΕΝ είναι αρρώστια!!!!

Όσοι διαβάζεται αυτό το κείμενο, σίγουρα θα με περάσετε για τρελή... ή καλύτερα για κάποιο άτομο που δεν το έχει ζήσει!! Κι όμως... έχω βιώσει την κρίση πανικού με πολύ άσχημο τρόπο...

Οι μόνες λέξεις που μπορούν να χαρακτηρίσουν αυτή την κατάσταση που βιώνει ένα άτομο με κρίσεις πανικού, είναι «ζωντανός- νεκρός».. έτσι ένιωθα και εγώ επί χρόνια.. χρόνια που ενώ θα έπρεπε να ζω την απόλυτη ελευθερία, να γεμίζω εμπειρίες, να ζω στιγμές, να χτίζω το μέλλον μου, εγώ ζούσα μέσα στον φόβο αναμένοντας την επόμενη κρίση... αναμένοντας τον επόμενο «θάνατο», γιατί έτσι το έβλεπα.... Όσοι ζουν αυτή την κατάσταση μπορούν να καταλάβουν το γιατί...!

Έτσι λοιπόν περνούσαν οι μέρες, οι ώρες ,τα λεπτά.. Έβλεπα γύρω μου ανθρώπους να περπατούν ανέμελοι στο δρόμο, να στέκονται σε ουρές, να μπαίνουν στριμωχτά σε λεωφορεία και ξέρετε κάτι? Δεν πάθαιναν τίποτα!! Εγώ και μόνο στην ιδέα πάθαινα ταχυπαλμία, ρίγος και με έλουζε κρύος ιδρώτας...

Μέσα σ' όλα αυτά άρχισα να χάνω παρέες, φίλους, βόλτες, σχέσεις, στιγμές, όνειρα... έπαψα να ΖΩ!!! Από ένα κοινωνικό άτομο, που δεν έμενε σπίτι καθόλου.. βρέθηκα μοναχική και σπιτόγατος!!!

Η λογική και τα σημάδια γύρω μου, μου έδειχναν ότι είναι μονόδρομος όλο αυτό και ότι για το υπόλοιπο της ζωής μου θα πρέπει να ζω έτσι. Κι όμως δεν ήθελα να το αποδεχθώ, δεν ήθελα να είμαι νεκρή σε μια ζωή που έχει να μου δώσει τόσα πολλά...

Αποφάσισα λοιπόν να ψάξω για μια πιθανή λύση.. για να είμαι ειλικρινής δεν πίστευα ότι υπάρχει λύση, απλά έδινα μάταιες ελπίδες στον καταρρακωμένο εαυτό μου!

Με μια μικρή έρευνα είπα να δοκιμάσω να πάω σε Ψυχολόγο... πιο πολύ για να φύγω από την ανιαρή και ανούσια καθημερινότητα μου.... Μιλώντας με την ψυχολόγο κατάλαβα ότι θέλω να ζήσω! Και αυτή τη φορά ήθελα να πάρω πίσω ότι μου στέρησε αυτός ο τυφώνας που πέρασε από την ζωή μου και γκρέμισε τα πάντα..

Ξεκίνησα λοιπόν έναν αγώνα.. έναν αγώνα που δεν ήξερα που θα οδηγήσει και ούτε πιο θα είναι το αποτέλεσμα, μα ήθελα να το παλέψω! Ήθελα να ξεφύγω από τα συντρίμια που απέμειναν από την ζωή που κάποτε είχα...Και έτσι έγινε...

Ήταν ένας αγώνας δύσκολος.. χωρίς γονείς, φίλους, συγγενείς πλάι μου...είχα όμως ένα «χέρι» που με κρατούσε σφικτά καθ' όλη την διάρκεια... με εμπύχωνε, αγκάλιαζε τις αποτυχίες μου και επιβράβευε τα κατορθώματα μου ... την ψυχολόγο μου! Είναι ένας αγώνας που δεν χωράει εγωισμούς, δεν χωράει πείσματα.. επιλέγεις σύμμαχο και απλά προχωράς...

Η διαδρομή ήταν άλλοτε δύσκολη, άλλοτε εύκολη... άλλοτε γκρίνιαζα ότι κουραζόμουν και άλλοτε πανηγύριζα τις επιτυχημένες προσπάθειες μου...Μέσα σ' αυτή τη μάχη βρήκα τον χαμένο εαυτό μου, τον έμαθα, τον αγάπησα και έμαθα να τον σέβομαι και τον καταλαβαίνω...βρήκα και την χαμένη δύναμη μου, άρχισα να ονειρεύομαι ξανά και να ελπίζω...κι ας έχανα κάποιες φορές, κι ας λύγιζα, συνέχιζα...

Δεν άργησαν να αχνοφαινόνται τα σημαϊάκια του τερματισμού και σύντομα πέρασα την γραμμή που άφηνε πίσω μου όλα τα κακά που έζησα και βίωσα τόσα χρόνια!! Εκείνη η στιγμή που συνειδητοποιείς ότι «πάει, πέρασε!» δεν μπορεί να συγκριθεί με καμία άλλη στιγμή... περνάς τον τερματισμό και νιώθεις νικητής που κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο παγκοσμίως!!

Όσες εμπειρίες και στιγμές στερήθηκα από όλη αυτή την δοκιμασία, τα εισέπραξα διπλάσια και τριπλάσια από αυτόν τον αγώνα... κέρδιζα πράγματα από το πρώτο λεπτό που στεκόμουν εκεί στην αφετηρία και ετοιμαζόμουν για την μεγάλη μάχη....

Σήμερα δηλώνω «υγιής», με μικρές, χαζές φοβίες που ξέμειναν για να μου θυμίζουν τι πέρασα...να μου θυμίζουν πως η πιο επώδυνη και ψυχοφθόρα κατάσταση που κάποτε βίωνα, είχε να μου διδάξει πράγματα που δεν μπόρεσα να μάθω από την ίδια μου την ζωή!!

Εγώ, που κάποτε φοβόμουν και την σκιά μου, τώρα ΖΩ την κάθε στιγμή, το κάθε λεπτό... απολαμβάνω την βόλτα μου... την καθημερινότητα μου και όταν οι παλιοί μου «φίλοι-φόβοι» μου χτυπήσουν την πόρτα, ξέρω πια πώς να τους πω ότι «ΛΕΙΠΩ!» γιατί τώρα ζω!!!

Το ΣΚΕΠΨΥ ευχαριστεί θερμά την Ζ.Ω που μοιράστηκε την εμπειρία της για να δώσει ελπίδα στα άτομα που την χρειάζονται...