

## História

### O Mal do Século

História de: [Letícia Nelly](#)

Autor: [Letícia Nelly](#)

Publicado em: 28/04/2022

### Tags

- [depressão](#)

### História completa

Hoje estou aqui para contar um pouco da minha própria história, um pouco do que eu já sofri por conta do mal do século; a depressão e a ansiedade. Nova, por volta dos 12 anos de idade, eu já sofria de ansiedade. Sempre que havia um evento considerado importante para mim, como apresentações de Ballet, viagens... Eu passava mal, passava muito mal mesmo, ao ponto de suar frio e vomitar. No início, minha mãe achava que era algo normal e que algumas crianças lidavam melhor e outras (como era meu caso) nem tanto. Minha tia, por notar que havia algo estranho, orientou minha mãe para que me levasse ao psiquiatra e psicólogo, para que eu pudesse ter ferramentas para lidar melhor com essas situações e entender o que passava pela minha cabeça nesses momentos. E assim foi feito. Aos 12 anos de idade ainda, fui diagnosticada com TAG (transtorno de ansiedade generalizada) e depressão leve. Iniciei a terapia, mas logo parei. Aos 15 anos, foi quando as coisas começaram a ficar mais complicadas. Estava prestes a fazer meu intercâmbio e tinha que realizar uma enxurrada de exames para que eu pudesse embarcar. Além da correria de médicos, vacinas, tinha que lidar com a ansiedade, meus amigos e a escola. Em um certo dia, estava fazendo o exame de endoscopia, no qual eu precisava ser sedada. O exame foi um sucesso, mas a "volta" da anestesia nem tanto. Foi ali, naquele momento, que eu tive minha primeira crise de ansiedade séria. Só de lembrar, traz memórias e sensações péssimas. Eu não conseguia abrir o olho e nem me mover, só gritava e chorava, na minha cabeça só era possível visualizar cenas que me causavam gatilhos e me deixavam muito mal, mas no fundo eu tinha consciência e escutava todos a minha volta, minha mãe, os médicos, todos preocupados e sem entender o que estava acontecendo, assim como eu, que não sabia como sair daquela situação sozinha. Não sabíamos se poderia ser efeito da sedação ou o que. A cena foi horrível. Fizeram muitos exames para entender o que aconteceu, mas todos constavam "normais", até que por algum motivo minha mãe disse a eles que eu tinha ansiedade e foi aí que aproveitaram meu acesso, para me dar um calmante. Ao me acalmar e voltar, não entendia como era possível eu estar consciente mas não ter domínio do meu próprio corpo, não sabia que a ansiedade era capaz de algo tão forte. Como nunca havia acontecido nada grave, não comentava com frequência com as pessoas. Mas quanto mais perto da viagem ficava, com mais ocorrência isso ia acontecendo. Isso me preocupava, por não saber voltar dessas crises sozinhas e por não conseguir falar e nem explicar pra ninguém no momento em que acontecia. Foram umas 2/3x que isso me aconteceu na escola, e em todas, minha mãe precisava largar o trabalho no meio do dia para me socorrer e levar ao hospital para tomar calmante. Era realmente preocupante, como eu estaria apta para viajar para outro país onde não falam minha língua nativa e sem a minha mãe para me socorrer nesses momentos. Ela me perguntou se eu queria cancelar a viagem e cuidar da minha saúde mental, que ela iria entender e que não se sentia muito segura para me deixar viajar no estado em que eu me encontrava. Bati o pé e falei que iria, que iria dar esse passo necessário e que iria me cuidar. Queria provar para mim mesma e para ela de que eu era capaz. Fiz 16 anos de idade e algumas semanas depois embarquei, fiquei com medo mas fui, era o que eu sentia que precisava, precisava me libertar e desprender de tudo que eu já tinha vivido e das pessoas que já conheciam meus problemas aqui. Esse ano fora, foi libertador. E por incrível que pareça, tive apenas uma crise lá, que foi durante meu segundo mês de intercâmbio. "Ah mas qual foi o gatilho já que você estava bem?" Bem, o gatilho sempre foi muito nítido e simples para mim, pelo menos nesse episódio. Nesse dia eu tive aula de biologia, e na aula tive que dissecar um gato. Isso mesmo, algo que não é tão comum, pelo menos aqui em São Paulo. O cheiro do produto que usavam para manter o corpo do gato intacto era fortíssimo e eu estava totalmente fora da minha zona de conforto em fazer aquilo, mas queria, nem que fosse só pela experiência. Uns cinco minutos antes de acabar a aula, comecei a me sentir meio zozna e sai para ir ao banheiro e beber água. Enquanto terminava de ir ao bebedouro e ia em direção ao banheiro, o sinal da aula tocou, acabou a tortura. Encontrei algumas amigas no banheiro e a única coisa que deu tempo de falar foi: "I'm not feeling very well, I think I'm going to..." e assim, sem nem ao menos terminar a frase, caí. Enquanto estava parcialmente desacordada e recebendo os socorros, dessa vez, o que me passava pela cabeça era a imagem da minha mãe, minha mãe preocupada e o quanto eu bati no peito dizendo que eu aguentava. Isso não me ajudou de imediato porque acabei me desesperando um pouco mais, com medo de decepcioná-la. Fui ao hospital, consegui acordar e falar o que eu tinha e o que precisava. Melhorei e voltei para casa bem. E desde então, procurei ajuda profissional e entender quais eram as ferramentas que eu realmente precisava. Com o passar dos anos e o amadurecimento, isso nunca mais me aconteceu.