

## Milyen érzés a depresszió? (6. fogl. eü.-video szövege)

Információ gyerekeknek, tiniknek és fiataloknak

Mindnyájan örülünk, ha jól tudunk aludni. De mi van, ha alig tudunk kikelni az ágyból? De tényleg! A depresszió nem egyszerűen nyomorult érzés, hanem komoly szomorúság, aminek sokszor még az okát sem tudjuk. Hadd mutassam meg! Helyes, maradj ott, ahol állsz! A legtöbben mondjuk ezen a helyen állunk általában. Jól vagyunk. Jól érezzük magunkat. Jól mennek a dolgaink.

Most gyere közelebb! Még egy kicsit közelebb! Jó! Ez a hely a boldogságé. Hogy érezzük magunkat, ha öröm ér, ha átölelnek, ha díjat nyerünk, ha egy barátunkkal lehetünk. Itt jó lenni.

Most menj egy kicsit hátrébb! Még egy kicsit! Ott jó lesz! Ez a hely a szomorúságé. Hogyan érezzük magunkat, ha lehorzoltuk a térdünket, vagy elpusztult az aranyhalunk? Ha a legjobb barátunkkal volt vitánk. Szomorúak lehetünk egy-két napig, talán egy hétig is. De végül újra helyükre kerülnek a dolgok, és újra jól leszünk.

Most szeretném, ha hátrébb mennél. Nem, távolabbra! Még tovább! Rendben, ott jó lesz és fordulj a fal felé! Most maradj ott néhány hétig! Egy hónapig, vagy talán még tovább. Olyan sokáig olyan mélyen, sötétségben lenni, az a depressziós állapot. Nehéz elmagyarázni, milyen is az, de rosszabb, mint a szomorúság, és nagyon távol áll a boldogságtól. És nagyon nehéz, sőt veszélyes állapot. Depresszióban lenni nem jó dolog.