

IEVADS

Ja tu esi kaut mazliet līdzīgs/-a man, arī tavš pirmais instinkts, saskaroties ar iespēju, ka viss ir *d...* un jāsāk pieņemt iespējamību, ka tavu veselību varētu būt skārusi depresija pēc izdegšanas, droši vien būtu konsultēties ar mūsu laika visu zinošo orākulu – *ChatGPT*. (Vai *Google*, ja esi apburošajā *old-school* vecumā. Grāmatas? Kas ir tās putekļainās relikvijas?)

Un kādu satriecošu gudrību tev dāvāja šis digitālais guru? Parastos padomus: *ēd dārzenus kā trusis, vingro tā, it kā trenētos olimpiskajām spēlēm, saloki sevi jogas pozās, kas padarītu kļīņģeri greizsirdīgu, un, protams, meditē savu ceļu uz apgaismību. Et voilà! Depresija tiks izārstēta!*

Lai gan šie ieteikumi teorētiski ir pilnīgi saprātīgi (dažus apstiprinu arī savā skatījumā šajā grāmatā) un nāktu par labu ikviena cilvēka ikdienas rutīnai (atskaitot galējības, protams), tie šķiet tikpat paveicami kā uzkāpšana Everestā, ja tu šobrīd funkcionē, maksimums, kā vertikāla peļķe.

Tāpēc es sarakstīju šo grāmatu. Es novēlu, lai tā tev ir kā uzticams palīgs tavos centienos atgūt savas dzīves kvalitāti pēc izdegšanas. Šeit esmu apkopojusi praktiskus padomus, ko es atklāju savā atgūšanās ceļā, kad sapratu, ka man ir jāvelk sevi ārā no bedres, taču nevarēju atrast nevienu padomu, meklējot pēc atslēgas vārdiem "Viss ir *d...* Ko nu?".

Tāpēc es sāku ar mazumiņu. Maziem solīšiem, instinktīvi. Praktizēju lietas katru dienu, sekoju savai iekšējai sajūtai, klausījos savā sirdī (kad tā nebija pārāk aizņemta, jūtoties s...gi) un iedzījinājos grāmatās, kuras mani uzrunāja. Rezultātā esmu apkopojusi veselu stratēģijas dārgumu krātuvi, kas darbojās tik labi, ka nevarēju to paturēt tikai sev.

Uzskati šo grāmatu par savu personīgo atbalsta rīku komplektu. Ņem to, kas rezonē ar tevi, pielāgo to, kas uzreiz neder, un atstāj/atmet to, kas liek tev izvalbīt acis. Galvenais mērķis ir palīdzēt tev justies labāk, sperot vienu solīti pēc otra.

Mazai atkāpe: šajā grāmatā nolēmu tevi uzrunāt ar tu! Ceru, ka neņemsi jaunā tādu familiaritāti, jo es tevi, iespējams, nemaz nepazīstu un nekad dzīvē nesastapšu! Tomēr es gribu, lai tu saproti, ka šajā grāmatā viss ir paredzēts tieši TEV! Bet nu atgriezīties pie grāmatas!

Neatkarīgi no tā, vai no domas vien par zaļiem smūtijiem tev paliek slikti vai arī tu aktīvi meklē jaunas pieejas, kā papildināt savu dziedināšanas ceļojumu, šīs grāmatas mērķis ir būt tavai bākai vētrā, izgaismojot alternatīvus ceļus, lai tu sāktu savu atveseļošanu un atgūtu sen zaudēto mirdzumu acīs.

Tāpat man šī grāmata ir ļoti būtiska, lai es pārrautu klusumu un tabu sajūtu par depresiju un antidepresantiem. Depresija ir tikpat smaga slimība kā jebkura vēderkaite, kas prasa uzmanību un ārstēšanu. To nevar paslaucīt zem paklāja un cerēt, ka tā pāries pati no sevis!

Svarīga atruna: neesi maldināts, šī grāmata neaizstāj profesionālus medicīnas profesionāļu padomus, kā arī to nedrīkst sajaukt ar kaut ko, ko rakstījuši praktizējoši ārsti. Šis ir tikai vienas personas pieredzes stāsts un mans dziedināšanas process, kas pierakstīts, cerot, ka tas varētu tev palīdzēt tavā situācijā. Tā ir viena perspektīva, iespēju izvēlne, ja tu tādu meklē. Turklāt, tā kā mana pieredze bija īpaši saistīta ar izdegšanu, kas galu galā noveda pie depresijas, šīs atziņas ir jāskata caur šo prizmu, nevis jāattiecina uz depresiju izolēti.