

terça-feira, 26 de abril de 2022

Queridos ibilceanes,

Eu não sei exatamente como começar a escrever esta carta, mas sonhei com ela por dias seguidos, até tomar coragem de escrevê-la. Ela é anônima, mas eu também sou ibilceane. O objetivo dela é tentar, pela última vez, descrever a dificuldade de ser neuroatípico. Eu tenho depressão grave recorrente. Ser neuroatípico, significa que tenho uma configuração neurológica atípica. Se encaixam nesse quadro pessoas com TDAH, autismo, síndrome de Tourette, discalculia, etc. É um termo difícil, eu sei. Mas ele vem com uma vontade de mudar esse mundo cheio de capacitismo, de marginalização social, de isolamento social.

Vivencia-la vai além do humor deprimido. Eu também experiencio o humor ansioso, o humor irritável, e uma profunda agonia, que de degrau em degrau, me leva direto para uma nova crise. Infelizmente também perco o prazer de forma recorrente. Sabe aquela sensação de aquilo que te dava muita felicidade e prazer, não fazer mais sentido algum? Como comer, por exemplo. Passo dias sem me alimentar direito, e não tenho fome. Um sintoma que me perturbou intensamente nesses últimos anos, foi o pesadelo. Sim, o pesadelo, até nos cochilos. Isso fez com que eu perdesse a energia, e os meses foram passando, os anos foram passando, e eu já não conseguia me concentrar direito. As roupas? Se amontoavam, até eu conseguir lavar. Pendura-las? Outra dificuldade. E com isso? A culpa excessiva, vem daí sabe? E é outro sintoma que me persegue. Culpa de tudo. Culpa por não conseguir me concentrar, culpa por não conseguir realizar as tarefas mais ordinárias possíveis, como varrer meu quarto. Culpa, pelas pessoas que saem da minha vida. Sabe aquela expressão, “minhoca na cabeça”? Então. Acho que resume bem esse sentimento de culpa.

Agora preciso falar de um sintoma mais severo. A ideação suicida. Eu sei, é pesado falar ou pensar nisso. Mas é importante que eu fale, principalmente porque, quem é neuroatípico, geralmente, passa por isso. Cansa ser assim. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), 15 a cada 100 pessoas que sofrem de depressão decidem cometer suicídio. E esse dado é de 2020. Imagine agora, dois anos após a pandemia. A pressão social voltando com tudo, após um período longo de isolamento, que querendo ou não essas pessoas já sofrem, pois sim, sofremos com um profundo isolamento social. Muitas vezes, perdemos amigos, afetos, e até pessoas da família nos isolam. Como foi que ouvi uma vez de um amigo? “Sua energia está muito negativa, por isso me afastei”. Foi quando verbalizei a ideação suicida pela primeira vez para ele.

Quando falamos sobre isso, não é jamais pensando em pressionar quem está do lado de fora. É justamente para aliviar uma ideia absurdamente agonizante que está dentro de nós. Na maioria das vezes, somos lidos como preguiçosos, raivosos, mau humorados, ou como tóxicos. Mas nós, neuroatípicos, somos seres humanos. Nós temos o direito à dignidade humana assim como uma pessoa que não é neurodivergente. Eu sinto muito, de verdade, de todo o meu coração, eu sinto muito, todos os dias, por esparramar nas pessoas ao meu redor, tudo o que se passa aqui dentro desse corpo. É terrível mesmo. É mais agonizante para mim, do que para as pessoas, pode ter certeza disso. Sabe porque eu sei disso? Porque eu carrego a culpa após absolutamente todas as crises. Desde que comecei o tratamento psiquiátrico, algumas pessoas tiveram que me acompanhar. Seja indo comigo até a emergência psiquiátrica, ou tendo que me assistir por alguns dias, até a crise melhorar. Eu carrego culpa nisso. Dói atrapalhar. Eu me sinto atrapalhando. Mas essas pessoas, os verdadeiros amigos, eles sabem o quão valioso é me ver aceitando essa ajuda. É parte da minha melhora. É parte da minha dignidade humana.

E vamos falar exatamente sobre isso agora. Nós temos direito à saúde. E olha que maravilhoso? Nós temos um Sistema Único de Saúde (SUS), que nos dá esse suporte. Eu comecei meu tratamento meio destrambelhado, sabe? Por conta. Não façam isso jamais, pode ser fatal. Depois de começar dessa forma, em uma das minhas maiores crises de ideação suicida, tomei coragem e fui correndo para a emergência psiquiátrica de São José do Rio Preto, o Hospital Bezerra de Menezes. Sim! Lá não é lugar de louco. Lá um hospital psiquiátrico, especializado em diversos tipos de transtornos. Sabe um exemplo mais banal? O vício em drogas. Sim, lá você encontra tratamento para vício em álcool, por exemplo. Isso quer dizer que precisei ficar internado? Não. Todas as quatro vezes que precisei ir até lá, para ser medicado (durante as crises de agonia intensa ou de ideação suicida), fui liberado, com atestado médico. Entende agora a complexidade do comportamento de algumas pessoas? Nos mal falam, nos julgam, isolam, por algo que está fora do nosso controle, que tem medicamento, CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde), e atestado médico.

Neste dia, fui devidamente diagnosticado, medicado, e saí de lá com uma guia de encaminhamento para fazer tratamento com psiquiatra e psicólogo no Centro de Atenção Psicossocial. Tudo pelo SUS. Tudo gratuito. E embora eu não esteja tomando medicamentos (eu tomo dois para o transtorno depressivo, e tenho um para escape das crises intensas) disponíveis na rede, há também medicamentos gratuitos no SUS, que podem ser retirados em qualquer farmácia dentro de uma Unidade Básica de Saúde.

E se você chegou até aqui na carta, vai entende-la perfeitamente agora. Eu estou trancando o curso que faço na UNESP/IBILCE. Por que? Difícil dizer em uma carta. Mas o que posso te contar, é que o ambiente não tem sido muito acolhedor. Eu sei, eu sei... Falei das dificuldades e da culpa certo? Então. Estou trancando porque a UNESP me dá esse direito, e porque não suporto mais esparramar nos outros a agonia que sinto diariamente. Seja em não conseguir prestar atenção nas aulas, seja por não conseguir levar um projeto adiante com tanta facilidade, ou por ter crises intensas de raiva e ansiedade e não ser compreendido. A culpa? Do ensino remoto. Ficamos tanto tempo lendo mensagens, ficamos tanto tempo longe uns dos outros, que quando lemos algo, interpretamos como queremos. Pouco vemos a expressão facial dos outros, ou suas tonalidades de voz. É triste ter uma crise intensa e muitas vezes ferir quem gostamos ou queremos por perto. A culpa, como eu disse, vem logo após a crise passar. Mas o estrago já está feito, infelizmente.

Eu espero, de todo meu coração, duas coisas com essa carta. A primeira, é que se você se reconheceu, com os mesmos sintomas, que você procure um médico (você pode ir lá no Bezerra mesmo, e dizer o que está acontecendo, passar por uma consulta e sair de lá com a guia que falei). O tratamento tem efeito. Depressão tem cura. Estou chorando muito enquanto digito essa carta, porque sei da dificuldade que foi ir até um médico. Entretanto, fez todo o sentido quando fui. E agora, meses depois de tratamento, as crises vem diminuindo. Montanha russa, como dizem, mas vem diminuindo. Quero voltar ano que vem para a UNESP, voando, como brinco. A segunda coisa que espero, de todo meu coração, é que se você tem um amigo, afeto, ou familiar passando por esse problema, não o isole. Nunca! Eu disse nunca! Ano passado, perdemos uma colega da biologia. Esse ano poderia ter sido eu. E as lágrimas que estão no meu rosto agora, são de saber que isso quase aconteceu diversas vezes. Mas eu encontrei uma rede de apoio que salvou minha vida. Seja uma rede de apoio para seus amigos. Tenham paciência. Ame-os. Nos momentos ruins, e nos bons. Abrace-os, quando estiverem em uma crise de choro e agonia intensa. Eu recebi esses abraços. Mas abrace-os quando eles explodirem de raiva também. Estes, eu não pude receber.

Se nos dizem “te falta discernimento”, isso é algo que nunca nos faltou. Eu agradeço a todos que leram essa carta. Me ajude a espalhar ela pelo IBILCE. Talvez alguém precise lê-la. E isso pode ser muito, para quem tem tão pouco no momento.