IVANILDO S. MIRANDA

MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO

de quase Suicídio



Copyright © 2023 Ivanildo Soares Miranda

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer
Meios existente sem autorização por escrito do autor.

Edição Ivanildo S. Miranda
Preparação Maria Luiza A. da Silva
Revisão Carla Cristina V. Gonçalves
Diagramação Ivanildo S. Miranda
Capa Alysson V. Miranda
Design Imagem de Capa Canva

Miranda, Ivanildo, 2023-
MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO, De quase Suicídio
Ivanildo Soares Miranda, Espírito Santo, Brasil, 2023

Todos os direitos reservados.

ISBN: 978-65-00-65905-4

DEDICATÓRIA

A vida nos conta todos os dias histórias tristes e trágicas de milhares de seres humanos depressivos mundo a fora. Estive do lado destes seres humanos adoentados e perdidos. Eu os conheço, portanto os entendo.
Dedico a todos(as) que perderam suas vidas nesta batalha injusta e interna. Também aos que estão nesta luta e não perderam a batalha, pois enquanto há vida, existe um Deus poderoso para nos auxiliar.

MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO DE QUASE SUICÍDIO

NOTA DO AUTOR

Este livro não tem a intenção de ensinar ou demonstrar algum tratamento mirabolante, como a cura para a depressão.
Este livro tem a intenção de contar a minha experiência quase trágica, cuja depressão crônica me aproximou da morte com o suicídio iminente.

MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO DE QUASE SUICÍDIO

SUMÁRIO

	PREFÁCIL	13
	INTRODUÃO	17
I	A DOENÇA DA ALMA	21
II	MINHA HISTÓRIA DE DEPRESSÃO DE QUASE SUICÍDIO SEM AUXÍLIO MÉDICO OU FAMILIAR	33
III	TENTATIVA DE SUICÍDIO	43
IV	MEU TIO MEU TUDO	53
V	MINHA MAIOR DECEPÇÃO: SOLIDÃO NA ADOLESCÊNCIA	61
VI	CICATRIZES DO PASSADO	71
VII	A APARÊNCIA ERA TUDO	79
VIII	UM MUNDO MUITO PEQUENO PARA MIM	87
IX	VIVENDO ILUSÕES	97
X	MAMÃE IZAURA	105
XI	COMO SOBREVIVI	113
XII	REENCONTRANDO O SER MAIOR (INVISÍVEL) O QUE ME COMPLETA	123
XIII	O MEU SUCESSO VEIO QUANDO DECIDI ACREDITAR EM MIM	131
XIV	COMO ENTENDI O SIGNIFICADO DE SER NEGATIVO	141
XV	MUDANDO DE IDÉIA E ABORTANDO A MINHA ENTREGA	151
XVI	E SE FOSSE TUDO DIFERENTE?	159
XVII	BUSQUEI E ENCONTREI RESPOSTAS PARA MEUS QUESTIONAMENTOS E MINHAS ANGÚSTIAS	169
XVIII	EXISTEM FINAIS FELIZES?	179

POSFÁCIL 189

SOBRE O AUTOR 191

SOBRE O LIVRO 193

"Nunca despreze as pessoas
deprimidas.
A depressão é o último
estágio da dor humana"

— ***AUGUSTO CURY***

AGRADECIMENTOS

Como sempre é muito difícil agradecer a todos(as) que contribuem para o sucesso de nossas vidas, quando se faz parte de um contexto de inúmeras pessoas especiais e maravilhosas envolto a você. Seja familiar, amigos ou colegas de trabalho, mais uma vez sou obrigado a escolher os principais e mais importantes. Por tanto, os que não relatar nestes agradecimentos, já peço as minhas desculpas antecipadas.

Meus eternos agradecimentos ao concluir esta obra têm a ver com a paciência e gratidão. A paciência da minha querida e amada esposa Carla e do meu amado e querido filho Alysson. Por me darem o suporte, oportunidade, além de dispensarem paciência comigo, ao dividirem com o meu trabalho, a minha atenção. Amo vocês demais e sou grato a Deus por existirem em minha vida.

Meu tio Vitorino é um capítulo à parte, pois ele é o verdadeiro responsável por eu poder estar aqui hoje, escrevendo estas linhas e contando a minha história. História ao qual ele faz parte e tem um papel fundamental para o meu sucesso. Foi e sempre será o pai que nunca tive. Obrigado tio, sem você eu não seria ninguém.

Deus, minha eterna gratidão por ter me poupado e me abençoado com a oportunidade de continuar vivo e por confiar em mim quando disse que acreditava e sempre acreditarei em ti.

MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO DE QUASE SUICÍDIO

PREFÁCIL

Neste livro, que trata de um tema de relevância mundial: a depressão -doença que mata-, tem uma função social no que diz respeito ao alerta de algo que deveria ter mais atenção do que dispõe as autoridades em saúde.

Mais que isso, este material relata a minha história pessoal de vida e depressão, de um quase suicídio. Como tudo ocorreu e de que forma me "curei" e me salvei da morte, de maneira inusitada: sozinho e sem auxílio médico. Parece pouco provável, mas é exatamente o que se sucedeu comigo e que me dispus a compartilhar com todos, esperando assim, além de contar a minha dramática história, salvar vidas.

Toda a minha saga escrita aqui de forma detalhada e minuciosa com a intenção de buscar o entendimento, como também esclarecimentos e experiência -não dos estudiosos ou pessoas já expert no assunto-, mas as que acreditam entender, porém não compreendem de verdade. Como também, as que, se quer cogitam a possibilidade de existir uma doença como a depressão, além de pôr um tabu à sua frente, forte o bastante para não ser quebrado. Mas a intenção aqui é exatamente o contrário: quebrar tabus e informar, de uma maneira mais humana e real do que verdadeiramente ocorre com alguém acometido por essa triste doença.

Uma doença que, para a maioria da população, não passa de: "coisa de rico", "frescura", "falta do que fazer", "falta de um trabalho", entre tantas outras frases pejorativas que denigrem a imagem de quem passa por isso. Neste caso, essa forma de pensar

desacredita quem convive com a doença, fazendo com que o próprio enfermo se sinta incapaz de perceber o que está passando e o que está ocorrendo consigo. Não consegue ver o que é real e o que é ilusão.

Neste livro, toda informação mais acadêmica e precisa, será repassada para que fique bem claro do que realmente estamos falando, o que existe comprovadamente e cientificamente sem a intenção de modificar, mudar ou induzir alguém ao entendimento de maneira errônea sobre o que já existe. Porém a minha história somente corrobora para que as pessoas entendam, que nem sempre as coisas são tão mastigáveis como os livros informam, sabendo que somos diferentes em muitos aspectos e vivemos em contextos distintos, portanto nada será tão igual para todos. Dessa forma a experiência me fez ter mais propriedade no assunto para repassar tudo que vivi, o que senti, o que sofri até chegar ao fundo do poço e quase tirar a própria vida.

Claro que, dizer que me curei talvez seja muito pretensioso de minha parte, pois quem um dia é acometido pela depressão, nunca mais será o mesmo, pois passará a viver um dia de cada vez, todos os dias e em alerta o tempo inteiro. Como um usuário de drogas ao estar "limpo" após um tratamento, a qualquer momento poderá ter uma recaída e terá que viver assim o restante de sua vida, pois as tentações são muitas. A família e os amigos nestes casos, são de suma importância, pelo fato de que, uma pessoa sozinha e que não deve satisfação a ninguém, ou se quer tem alguém que supostamente se preocupe, logo imaginará que não tem nada a perder. Nesta hora, joga tudo para o auto, "chuta o balde" literalmente, para se arrepender depois e quando já é bem tarde.

Dessa maneira, podemos imaginar uma pessoa depressiva, que não é exatamente correto dizer que virou a página e está curada, mas que estabilizou a vida e vive da melhor forma possível e saudável: um dia de cada vez. Sendo assim, já é considerado uma vitória, mas para isso nada é tão simples ou com caminhos asfaltados, mas tortuosos e de difícil caminhar.

O que passei, o que vivi e as oportunidades que me foram dadas pela própria vida no decorrer de minha saga, serão demonstradas aqui, além claro, de todas as mazelas e uma história difícil de descrever em palavras. De um ser humano que queria e quer apenas viver e ser feliz, porém quase sucumbiu para uma doença silenciosa e aparentemente invisível.

MINHA VIDA MINHA DEPRESSÃO DE QUASE SUICÍDIO

INTRODUÇÃO

Nós experimentamos tristeza e infelicidade em algum momento de nossas vidas. Isso não significa dizer que, todo mundo é passível de adquirir depressão ou poderá ter uma depressão em algum momento da vida simplesmente por que viveu experiências contundentes de tristeza ou infelicidade. A depressão clínica, no entanto, é mais intensa e de maior duração do que a tristeza ou o luto típico, o que interfere na capacidade de uma pessoa de se envolver em atividades diárias, cotidianas no nosso dia a dia. Os sintomas da depressão podem incluir: perda de interesse ou prazer em atividades anteriormente agradáveis e que todos, nos dias atuais, já sabem do que se trata, como grandes mudanças no apetite - significativamente reduzidas ou aumentadas -, problemas de sono - dormir demais ou muito pouco -, fadiga, sensação de inutilidade ou desesperança, problemas com concentração, além de tomada de decisões e por final, os pensamentos de suicídio.

Sabemos também que, a depressão é um estado de doença mental. É caracterizada por sentimentos profundos e duradouros de tristeza ou desespero. Neste caso, pode mudar a vida de um indivíduo, pensamentos/sentimentos e também afeta seu comportamento social e senso de bem-estar físico. Pode afetar pessoas de qualquer faixa etária, incluindo jovens, crianças e adolescentes.

Apesar do termo "Depressão" só existir há cerca de cem anos ou mais, evidências históricas sugerem que um sentimento de tristeza ou melancolia tem sido uma parte universal da experiência humana. A ciência do tratamento da depressão floresceu nos últimos quarenta anos e os medicamentos antidepressivos são

alguns dos medicamentos mais freqüentemente prescritos na América. Como somos Latino Americano, achei interessante relatar isto aqui.

A maioria das pessoas com sintomas depressivos não procuram ajuda, apesar dessa grande maioria — mesmo aquelas cuja depressão ser gravíssima — ter oportunidade de ser ajudada. Infelizmente, muitos não reconhecem que a depressão é uma doença tratável. Se sente que você mesmo ou alguém de quem gosta é uma das muitas pessoas deprimidas entre tantas outras no mundo, as informações aqui contidas e a minha experiência que vivi para contar, podem ajudá-lo a tomar as medidas que possivelmente salvarão a sua própria vida ou a de outras pessoas.

Posso dizer aqui que precisei adentrar no "poço" da depressão para senti-la e chegar ao fundo dele para ultrapassar suas barreiras. No sentido mais profundo da palavra, chegando ao ápice e além dos pensamentos suicidas, a tentativa de suicídio. Somente pode falar alguma coisa com propriedade, aquele que sente de verdade na alma, pois do contrário, qualquer um, ao ler algum artigo científico, poderia sair mundo a fora dando palestras e se dizendo entendedor absoluto do assunto.

Pense quando em tragédias diárias como notícias na televisão ocorrem e pessoas são entrevistadas. Em determinadas tragédias, em que mães perdem filhos e ao consolá-las alguém diz: "*eu sei que é difícil*" ou "*eu entendo sua dor*": não, não entendem não. Isso por que ninguém é capaz de entender a dor de uma mãe ao perder um filho, salvo os que já passaram por essa experiência.

A dor é única e fica impossível definir em palavras o suficiente para que entendam de verdade e compreendam o seu significado da maneira como o é. Neste caso, é necessário mais que o entendimento, é necessário o sentimento. É necessário sentir a dor de verdade e isso somente ocorre quando a tragédia faz parte de nossa vida. No meu caso a minha tragédia veio na trajetória de minha vida, com minhas mazelas pessoais e familiares, culminando em capítulo quase final de algo maior, a tentativa de suicídio, mas que felizmente não se concretizou.

Este não é um livro de auto ajuda, mas de uma experiência quase trágica e que me fez atingir literalmente o "fundo do poço", porém não me afoguei e estou aqui para contar essa história: a minha história de um sobrevivente da depressão.