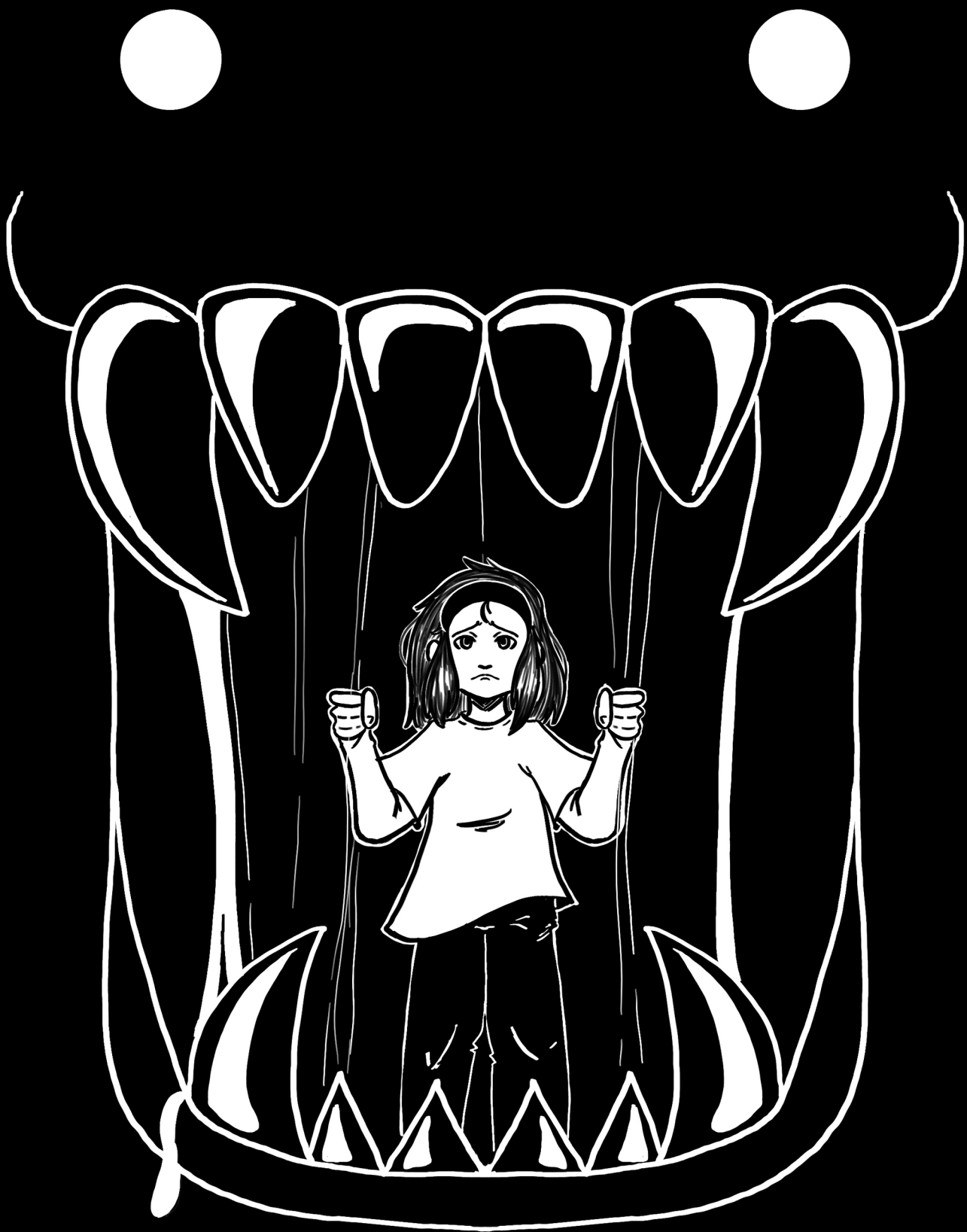


# La oscuridad



María B. Trigueros Pérez  
Isil MoonKiller



Puede parecer que  
estoy bien...



... pero, la verdad, hay  
algo que falla...



Hace años, me detectaron  
depresión y ansiedad



Muchos días me cuesta  
hasta levantarme de  
la cama



He probado la meditación,  
medicación y hasta la  
ilustración...



Hay algunos que me echan  
en cara estar mal porque  
"no tengo motivos"



¿Infravaloro  
lo que tengo?



¿No me merezco  
lo que tengo?



¿Y si no soy  
suficiente?



¿Y SI...?





Vuelvo a respirar



La oscuridad

da miedo



Oigo un llanto



del fantasma de  
mi pasado



No desesperes,  
no llores



Nada de esto  
es fácil



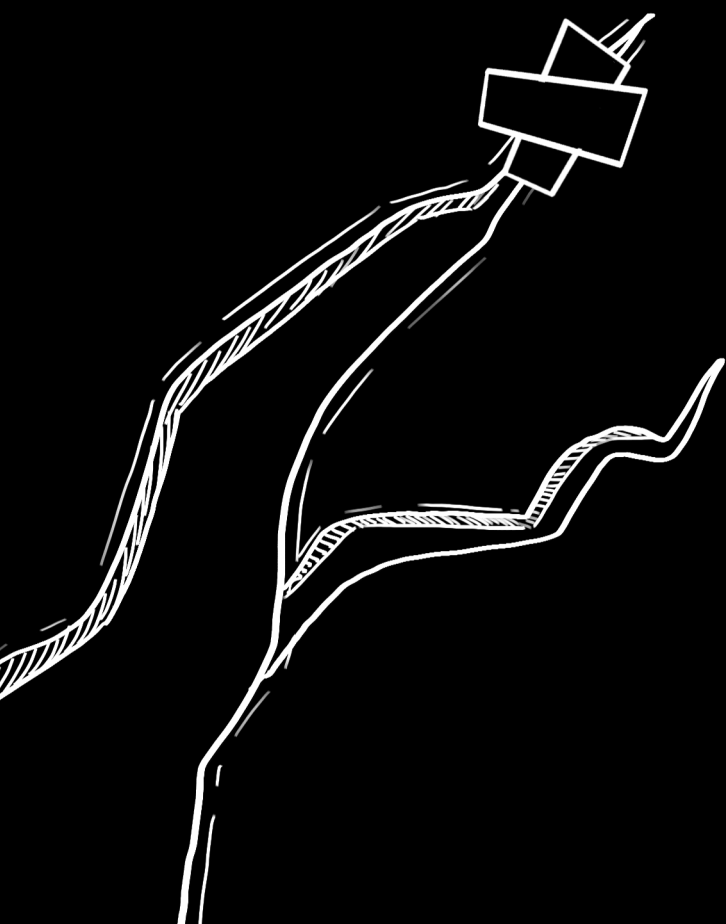
Pero eres muy  
fuerte



Va a ser cuestión  
de tiempo...



... Que derrotemos a esa  
oscuridad de una vez  
por todas



Si padeces de depresión y/o trastorno de ansiedad:

El primer paso y lo más importante es admitir que tienes un problema. Es preferible que lo puedas compartir, bien con la familia, amigos o con un terapeuta.

Acepta que tus sentimientos son reales, pero no refleja la realidad de lo que te rodea.

No te quedes a solas con lo que te ronda por la cabeza. Si no puedes hablar con nadie, puedes escribir lo que piensas y, a continuación, eliminarlo o quemarlo.

Si vives con alguien que tiene depresión y/o trastorno de ansiedad:

Ni se te ocurra culparle de que no tiene motivos para estar mal porque siempre le ves feliz. Normalmente se oculta para no preocupar a nadie y para evitar este tipo de tratos.

Escucha y da apoyo. Muchas veces ni tan siquiera es necesario hablar. Simplemente estar y dar la sensación de que esa persona no está sola.

Por favor, basta de decir "ay, pues deja de estar triste". A alguien con catarro no le dices simplemente "pues deja de estar resfriado", verdad? Tanto la depresión como el trastorno de ansiedad son enfermedades. Mentales, pero enfermedades al fin y al cabo.

¡Mucha fuerza y ánimo!





María B. Trigueros Pérez  
Isil MoonKiller