

Ik wordt gek van mijzelf

Ik dacht dat mijn jaarlijkse herfstdip weer over was., Maar hij komt met ongeken- de kracht gewoon weer terug. En het lijkt wel of het elk jaar erger wordt en langer duurt. Chaos in je hoofd, nergens zin in hebben, overal pijntjes in je lijf, het liefst alleen maar in je bed willen blijven liggen, alleen maar ellende zien en geen lichtpuntjes, opzien tegen alles wat je moet ondernemen, huilerig, emotioneel. Ik probeer al jaren om dit ongemak te overleven met de gedachte dat het tot nu altijd weer over is gegaan.

Het ergste vind ik nog het ongebreidelde, oncontroleerbare koopgedrag. Twee jaar terug gebeurde het voor het eerst. Ik heb in één keer veel van ons spaargeld er door heen gejaagd. En ik kon er niets tegen doen. Ik schrok gigantisch. Dan wordt je zo kwaad op jezelf. Het kost zoveel energie om jezelf daar van te weerhouden. En die energie heb je op dat moment eigenlijk niet.

Natuurlijk weet ik van opa die regelmatig op zondag “kwijt” was. Daar werd toen nog geen verklaring voor gevonden of gegeven. “Dat was gewoon zo”. En van de omes die medicijnen gebruikten voor manische depressiviteit. Van de neven en nichten die al dan niet tijdelijk medicijnen hebben gebruikt. Maar ik wilde daar niet aan. Daar had ik toch zeker geen last van. Dat gebeurt alleen bij anderen. En ik had gehoord dat niet alleen de symptomen van de manische depressiviteit ermee worden gedempt, maar ook alle andere gevoelens. En dat zag ik niet zitten. Ik begreep uit de diverse familie verhalen dat er steeds meer neven en nichten bijkwamen met dezelfde symptomen. Je hoeft je niet alleen te voelen als je er mee behept bent.

Ik merkte wel dat ik periodes kreeg van hartstikke actief zijn (zeven lange broeken naaien in één weekend om maar iets gek te noemen) en periodes van nergens zin in hebben (hobby's die wegvielen omdat ze te veel moeite kostten). Steeds een beetje meer, steeds een beetje langer. Tot nu toe was het goed in de hand te houden. Dwingen, dwingen, dwingen. Maar het wordt gewoon steeds moeilijker.

Misschien zijn gedempte gevoelens beter dan chaos in je hoofd. Zijn er familieleden die mij kunnen en willen uitleggen wat de veranderingen / verbeteringen zijn die je met medicijnen kunt bereiken? En of de voordelen van het gebruik van medicijnen opwegen tegen de nadelen? Je kunt me altijd mailen op pmmeer@westbrabant.net of pmmeer@kpnplanet.nl. Of schrijven naar Regenboogweg 4, 2376 AD Nieuwe Wetering. Of bellen naar 071-3315909. Ik denk dat mailen of schrijven het makkelijkst is. Want de emoties kunnen hoog oplopen in zo'n rare periode. In ieder geval vast bedankt voor het mee denken.

Groetjes van Jacqueline van Niek van Theo van Corse.