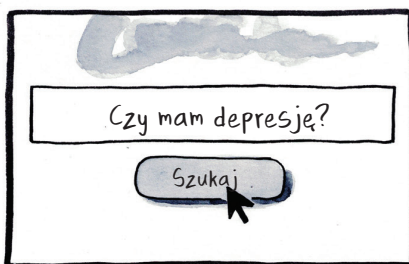


Wszystko w porządku

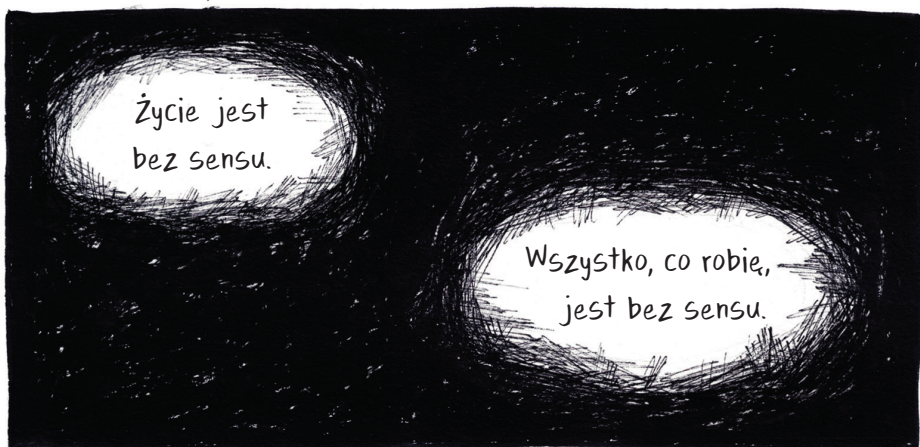






W mojej głowie
czai się potwór.





Moje myśli często dryfują
ku mrocznym zakamarkom.



Zatem próbuję czymś
się zająć.



Muszę działać.

Nie mogę przestać.

Bo inaczej...



pochłonie mnie
mrok.





Nie zdawałam sobie sprawy, że
kiedy cierpisz na chorobę psychiczną

i za długo wszystko w sobie
tłamsisz...

w końcu się rozpadasz.

W końcu na poważnie zajęłam się
swoim zdrowiem psychicznym.

To było wyzwalające. Diagnoza przyniosła mi sporą ulgę.

Ale też oznaczała, że czeka mnie
dużo pracy, by wydobrzeć.



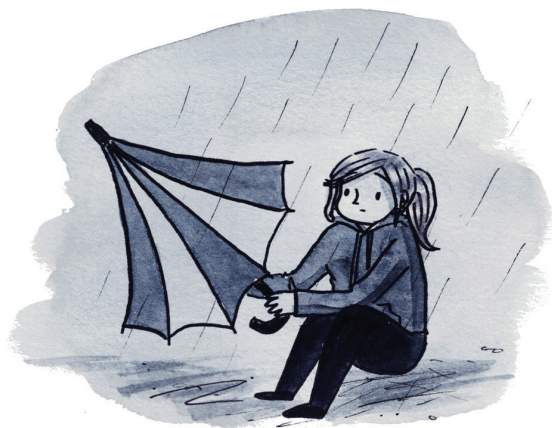
Możliwe, że najtrudniejsze jest przyznanie, że potrzebujemy pomocy.

Schowanie do kieszeni dumy, skończenie z zaprzeczaniem i danie sobie przyzwolenia na słabość.

Sięgnięcie po pomoc było najodważniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłam.



Znaczyło, że się nie poddaję i szukam szansy na wyzdrowienie.





Czy jestem
wystarczająca?



Tak, jesteś.



Jesteś więcej niż
wystarczająca.



Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl

Redaktorki prowadzące *Katarzyna Piętka, Anna Garbal*
Opieka redakcyjna *Joanna Kończak*
Korekta *Zuzanna Hertig, Anna Garbal*
Skład, redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

ISBN 978-83-10-14070-8

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2024 r.
Wydanie pierwsze
Druk: LEYKO Sp. z o.o., Kraków