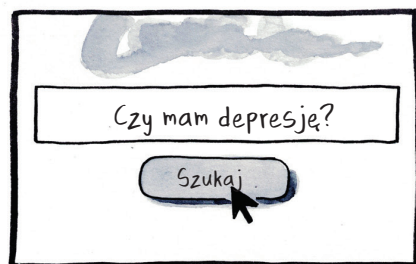


# Wszystko w porządku







W mojej głowie  
czai się potwór.



Wciąż czułam się winna i byłam przekonana,  
że każda moja negatywna myśl  
odzwierciedla prawdę.

Jestem  
najgorszą osobą  
na świecie.

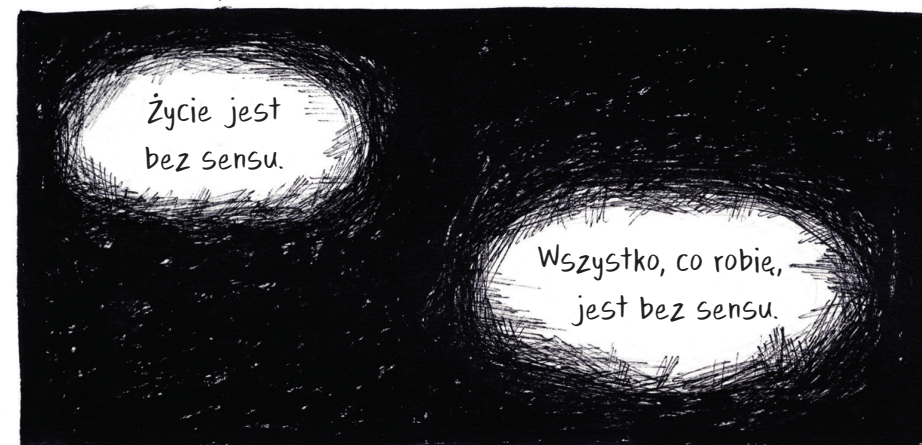
Jestem  
ciężarem dla  
bliskich.

Nie zasługuję  
na to, co mam.



Wszystkich  
rozczarowuję.

To wszystko  
moja wina.



Życie jest  
bez sensu.

Wszystko, co robię,  
jest bez sensu.



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 wyzwajające. Diagnoza przyniosła mi sporą ulgę.

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



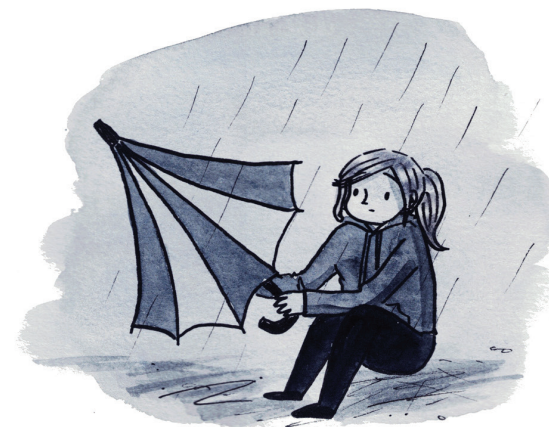
Możliwe, że najtrudniejsze jest przyznanie, że potrzebujemy pomocy.

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

Sięgnięcie po pomoc było najodważniejszą  
rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłam.



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









Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.  
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6  
e-mail: naszaksiegarnia@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](http://www.nk.com.pl)

Redaktorki prowadzące Katarzyna Piętka, Anna Garbał  
Opieka redakcyjna Joanna Kończak  
Korekta Zuzanna Hertig, Anna Garbał  
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