

Dziwna książka o depresji. Zwykła książka o życiu

Tomasz Kot

Dziwna książka o depresji. Zwykła
książka o życiu

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

49,99 zł

numer katalogowy: PS/0076

ISBN: 978-83-63488-92-5

liczba stron: 252

format: 145 x 205 mm

oprawa: miękka

Cierpienie spowodowane umiejscowieniem się na marginesie życia zmusiło mnie do poszukiwania nowej drogi. Przerazającej i budzącej lęk swoją nowością. Wcześniej nie wyobrażałem sobie nawet jej istnienia. Trzy lata „nieżycia” w depresji i uzależnieniu od alkoholu, próby odejścia i trudne chwile powrotów do niechcianego świata to czas, kiedy nabierałem gotowości do tego, by zobaczyć, że nie mam nic do stracenia, wybierając jakąkolwiek nową drogę. Niby taki prosty bilans, jeżeli posłużymy się rozumem. Jednocześnie tak niemożliwy do wykorzystania, jeżeli nie zapadnie w świadomość przy pomocy uczuć. To właśnie ten stan gotowości – tak odległy od racjonalnego myślenia – pozwolił mi poddać się fali zdarzeń, które później nastąpiły. Wcześniej eliminowałem ze swojego otoczenia wszystko, co mogło kojarzyć się z życiem, aż dotarło do mnie przekonanie, że właściwie już nie żyję. Znowu przyszła myśl, że nikogo nie można zabić dwa razy i mogłem ruszyć w nową drogę bez lęku przed tym, co na niej się wydarzy. Coś się wtedy narodziło, jednak by tak się stało, coś wcześniej musiało umrzeć.

O AUTORZE:

Tomasz Kot urodził się 5 czerwca 1955 roku w Warszawie. Od sześciu lat prowadzi Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Integracja, a od 2010 roku Fundację na rzecz Życia bez Depresji i Uzależnień Vitriol. W tych organizacjach pozarządowych zajmuje się realizacją programów w zakresie budowy psychiatrii środowiskowej, profilaktyki zdrowia psychicznego, przeciwdziałania stygmatyzacji i wykluczeniu oraz podwójnej diagnozy (depresja i uzależnienie). Jest członkiem Rady do Spraw Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Zdrowia. Do tego, że zaprasza Państwa do lektury tej książki, upoważniło go nie wykształcenie, tytuł naukowy czy też wcześniejsze publikacje (nie licząc małego tomiku wierszy), ale osobiste trudne doświadczenie depresji i uzależnienia od alkoholu oraz pragnienie odnalezienia nowego miejsca w życiu.