

Liberta-te

Processo de cura de 21 dias

Liberta-te

David Correia

Autor: David Correia

Design da capa: David Correia

ISBN:

© David Correia e Bookmundo, todos os direitos reservados.

Dedico este livro aos meus pais, Alexandre e Emília.

Aos meus primos, Hélder Pimentel e Milena Pieroni.

Aos meus tios, António e Fernanda, ao meu querido primo José e aos meus verdadeiros amigos, Paulo e esposa, Manuel, João, António, Amilcar, Leonel, Joana, Maria e restantes amigos, que sabem quem são, porque estiveram sempre presentes nos meus piores dias, sempre com disposição para me “aturarem”, um enorme obrigado.

Um agradecimento especial à ULSNE de Mirandela e Bragança, à Unidade Médica Local: Tua Saúde, à doutora Sofia Reis por todo o carinho e apoio que me deram, são sem dúvida uma equipa que me deixaram sem palavras.

Por fim, mas não menos importante, dedico este livro a todos os meus leitores.

Espero que gostem e devorem este livro.

Um enorme obrigado a todos,
David Correia

Para muitos de vocês, isto pode ser mais um livro, um livro, mas não é.

Escrevo desde os meus catorze anos e a escrita é o meu passatempo preferido.

Este livro é muito mais do que um simples texto ou palavras, é uma luta que me encontro a enfrentar e quero poder-te ajudar com isso, mas antes, irei contar a minha história.

Dia sete de Maio de 2025, fui diagnosticado com síndrome de burnout e até aí estava tudo bem, fui medicado, fiquei de baixa, mas ao longo dos dias os sintomas pioraram. Já não suportava estar em ambientes com muitas pessoas, procurava isolamento em casa e desabafava no álcool.

Passado duas semanas, para além do burnout, a minha situação seria a mais grave de todas, pois, teria sido, também, diagnosticado com depressão e ansiedade no seu estado mais crítico, algo que nunca teria passado.

Senti-me preso, no fundo do poço, sem saída, sem saber para onde ir ou ter com quem desabafar. Era só eu, no meio de quatro paredes, com uma televisão que mal funcionava e um pequeno computador, onde escrevia tudo o que vinha a sentir.

Em jovem, tentei o suicídio, e ainda hoje me sinto culpado por não ter ajudado um colega de escola,

que estaria a passar pela mesma situação que eu e que acabou por falecer.

Atualmente, o que mais temia, foi o que acabou por acontecer, a minha mente estava cansada, não conseguia pensar e só ia à rua para comprar tabaco ou comida. Com tanto isolamento, com tanta vontade de colocar um ponto final na minha vida, cometi três tentativas de suicídio, uma delas, teria ido parar ao hospital, as restantes, acabei por lidar com a dor, sem ter de recorrer a algum profissional de saúde.

Gosto do meu trabalho, gosto de ser saporador florestal, mas muitas das vezes era julgado e sinto que nem sequer merecia isso, mas se fosse contar aos superiores, possivelmente iriam considerar-me como uma pessoa que vai queixar-se quando algo não é o mais correto.

Para além de tudo isto, estava num relacionamento tóxico, onde não existia respeito, não existia aquela entreajuda, seríamos apenas duas almas, em que uma delas, se cruzou, para que conseguisse aprender e retirar conhecimentos. Cheguei a sofrer porrada dessa pessoa, ela gostava de mandar, de ser superior, ser o homem da casa, mas quem acabaria por manter tudo seria eu, seja emocionalmente, como monetariamente. A casa, era minha, estava em meu nome, tinha de estar, sabia que mais

cedo ou mais tarde, tudo iria acabar por acontecer, e quando acontecesse, eu seria o traidor, o mau da fita, e fui, só que ela continuava a procurar-me por dinheiro.

Falar com amigos, não é necessariamente trair, se fosse por essa perspetiva, então quem o faria, seria ela, pois passava mais tempo com amigos do que comigo e quando a confrontava com isso ficava revoltada.

Não a culpo de tudo, muito pelo contrário, também tive culpa, não devia permitir que no relacionamento e no trabalho fosse muitas vezes rebaixado, mas com uma autoestima baixa e um problema que teria chegado, não podia fazer muito mais a não ser, terminar a relação, confiar nos profissionais de saúde, confiar nos meus primos e permitir que a vida regressasse mais calma, mais estável e com sabedoria.

Passei dias, semanas, meses, a chorar, a sofrer, pois, por mais que fosse mau, ainda a amava, ainda era com ela que queria estar o resto da minha vida. Não parava de refletir, de me sentir novamente culpado por a ter expulso de casa. No trabalho achavam que teria ficado doente por causa dela, coisas que seriam mentira. Ela contribuiu, mas o relatório, menciona que tudo originou do trabalho.