

EL DIARI DELS TRASTORNS



EL DIARI DELS TRASTORNS

Introducció: Hola, soc Uriel, tinc 36 anys i vinc del planeta Glies. Soc cap de l'exercit en el meu planeta i m'han enviat a la Terra per a investigar una curiosa ciutat plena d'horribles trastorns. Us parlaré d'ells mentre us mossegueu les ungles per aquesta intrèpida aventura.

Dia 1. Em van enviar a investigar aquesta ciutat, les males llengües deien que hi ha trastorns i la meua missió és investigar-los. Hi ha tres categories de trastorns: blanc, taronja i roig. Els blancs, no són perillosos, pots viure amb ells; Els taronges, pots viure amb ells però es complicat i els roigs, són perillosos i es difícil viure amb ells.

Dia 2. Personalitat Evitativa: Hi havia entrat a un graner per a trobar-me amb un trastorn: Era un xiquet petit, feble, aterroritzat. Simbolitzava el trastorn de personalitat evitativa, és quan la persona té por de ser rebutjada o humiliada. Si no discriminem a les persones i les acceptem tal i com són podrem lliurar-nos d'aquest monstre. Per sort nostra aquest trastorn és de categoria blanca.

Dia 9. Licantropia Clínica: Després d'aconseguir els materials necessaris per a fer un arma típica del meu planeta vaig tornar al graner i allí vaig trobar una criatura alta i amb pell de pollastre.

Simbolitzava el trastorn de licantropia clínica, un trastorn psíquic en el qual l'afectat presenta idees delirants que el transformen en un animal (normalment, però no sempre en un llop). Este trastorn es taronja i es perillós per idees assassines.

Dia 19. Bipolaritat: Explorant una presó em vaig trobar un gos. Era bonic i sense esperar-me !Zas; em va atacar. Aquest gos simbolitzava el trastorn bipolar. Aquest trastorn fa que es prenga una decisió i de sobte canvie d'opinió o estat d'ànim. És un trastorn taronja i es perillós perquè no pots controlar les idees i els sentiments.

Dia 35. Trastorn De L'Atac Homicida: Estava explorant els límits de la ciutat quan vaig veure un ancià, no vaig donar-li importància perquè aparentment era pacífic, vaig caminar, caminar i caminar fins que vaig trobar un xic vestit de blanc i negre amb un gabinet corrent cap a mi. Quan vaig veure

la seua cara vaig saber que era el síndrome de l'atac homicida. Aquest trastorn és difícil de tractar per això és taronja. Aquestes persones tenen idees que els incita a assassinar altres persones, i ho fan fins que algú els deté o fins que es suïciden.

Dia 39. Fòbia social: Quan vaig escapar d'aquell xiquet vaig pujar a un gratacel per a buscar menjar i allí vaig trobar un ésser idèntic a Big Foot. Estava sol. Òbviament aquest representa la fòbia social, es a dir, la por de socialitzar. Les causes solen ser: Les humiliacions, el bullying i el maltractament. Això fa que la gent ja no vulga arriscar-se a tornar a patir aquestes experiències i per tant s'aïlla a la seua casa. La millor manera de derrotar-ho es eixint de casa i sobre tot parlar-ho. És taronja per la dificultat que té el pacient a l'hora de col·laborar.

Dia 49. Trastorn D'Identitat D'Integritat: Vaig anar a un bosc per a recollir fusta i mentre talava arbres, un agut so em va turmentar. Era una criatura alta, prima i amb dos cares, feia moviments ràpids i aleatoris amb les extremitats, i això només podia significar una cosa... Era el trastorn d'identitat d'integritat. Aquest trastorn consisteix en què el pacient s'arranca parts sanes del cos perquè no es sent a gust amb elles. És un trastorn molt inusual i per això és de color roig. Per a vèncer-ho es necessita una profunda teràpia cognitiva-conductual, treballar en les arrels d'una possible ànsia que estiga fomentant-ho.

Dia 59. Trastorn De Cotard: El dia 59 caminant pels carrers vaig trobar a Joesy. Era un gat partit per la meitat, el qual representava el trastorn de Cotard. És un trastorn que fa que no sàpies si estàs viu o mort. És de categoria blanca perquè té moltes formes de sanar, encara que no és molt comú. Per desfer-nos d'ell hem de demanar ajuda a la nostra família i amics pròxims, i treballar en una possible depressió.

Dia 74. Alzheimer: Per a relaxar-me el dia 74 vaig entrar en una església i em vaig trobar amb el vell moribund, que, encara que no ho haja dit, estava seguint-me tot aquest temps, i mentre li deia coses com "Vol pa?"- O- "No et preocupes jo et cuidaré" Es va acostar a mi i... Em va enviar a un lloc fosc, humit i lúgubre. Em vaig adonar que... Aqueix senyor tenia Alzheimer, i el poder de

manar-me a diferents realitats, i així va passar. El lloc estava replet de cartells que deien coses com " qui sóc?" - O - "ets tu?" - i per això este trastorn és de categoria roja, perquè no s'ha trobat una cura i es bastant comú que les persones que ho pateixen s'obliden de moltes coses. Per a fer-les millor la vida hi ha que passar temps amb ells i prestar-les més atenció. Vaig estar tres dies intentant eixir del laberint al qual l'ancià em va enviar, el dia quatre va aparèixer un ésser sense rostre, però que així i tot la seua cara transmetia tristesa. Vaig haver de matar-ho. El dia sis vaig trobar l'eixida, en la qual estava el vell, i encara que em va fer molta pena matar-ho i li vaig donar infinitat de voltes. Vaig suposar que calia fer-ho, i així va ser. Quan lo vaig matar vaig regressar al món real.

Dia 81. Acumuladors: El dia 81 vaig anar a un hospital en el qual vaig trobar una figura fosca i robusta. Es tractava de "acumuladors" Simbolitzaven les preocupacions que amaguem en el nostre cor. Aquest trastorn és blanc perquè encara que les tinguem o haguem tingut, són fàcils d'afrontar, l'única cosa que hem de fer és parlar d'elles amb les persones que més confiança tinguem.

Dia 84. estrès posttraumàtic: El dia 84 vaig estar de tornada al graner, quan a la porta em va rebre un animal amb costures en la cara i el coll, plomes negres i un cos amb vell negre. Simbolitzava el trastorn d'estrès posttraumàtic. Encara que no ho cregués, és un trastorn comú i fort, per això és de categoria taronja. És un trastorn causat per una experiència tan traumatitzant en la vida que el sistema nerviós no es recupera. Per molt dur que sona, per a vèncer a aquestes bèsties hem de vèncer el nostre passat. Hem de ser forts, ja hem passat per això i coses pitjors.

Dia 88. Depressió Clínica: El dia 88 vaig trobar en un coliseu una cosa que mai oblidaré. Era un xiquet plorant, i encara que li parlava no m'escoltava i ni es movia. El xiquet tremolava i no sabia que fer, em vaig arrimar per a veure la seua cara i la tenia plena de sang. Aleshores, vaig atacar sense parar, fins que va enfosquir, però no va sorgir efecte i em vaig donar conte de que no era un inofensiu xiquet, sinó que era la depressió en el seu nivell més alt. La depressió clínica. És uns dels mals més presents en el món i no sols ara, sinó que ha estat present tota la història. Vaig lluitar durant dos dies però no li vaig fer res. La depressió es un tema seriós, si algú està trist no t'allunyes

d'ell, necessita la teua ajuda, parla amb ell i fes-li sentir-se millor. La millor arma per a derrotar a la depressió és l'amor, l'afecte i la comprensió. -"Ara no t'he derrotat però tornaré"- li vaig dir.

Dia 91. Ansietat Generalitzada: El dia 91 em van acorralar uns acumulador obligant-me a pujar d'alt d'una torre i encara que els vaig guanyar em vaig trobar amb un nou enemic. Era blanc, no tenia braços, i en la cara tenia una mirada d'infinita preocupació. Exacte, era el trastorn d'ansietat generalitzada. Si bé, aquest trastorn no et fa mal físicament ni mentalment, els seus símptomes poden ser tan corrosius e incòmodes que poden destrossar a una persona. De tots els trastorns que hem vist aquest és el més comú i per això és de categoria taronja. Les persones que ho pateixen només pensen en negatiu i en el què encara no ha passat.

Després d'una lluita en va, vaig entendre com vèncer a aquest mal. L'única cosa que calia fer era controlar les emocions. La ira, l'ansietat o la tristesa no són dolents, són emocions naturals, però si es descontrolen tindrem aquest problema. Serà més fàcil mantindre'ls estables amb una dieta equilibrada, activitat física i socialitzar.

Dia 95. Esquizofrènia desorganitzada: Sabia on tenia que anar, corbs sobrevolaven la zona, sabia que allí anava a haver-hi alguna cosa i no m'equivocava. Quan vaig entrar em vaig emportar la sorpresa de la meua vida, esperava trobar-me amb un monstre horrible, però era un adolescent amb la cara destruïda per l'amargor. El seu cos... El seu cos era prim com un escuradents, se li veia desnodrit i feble, però quan em vaig acostar, ell només va riure i em va dir: -"No hauries de ser ací, ell et matarà"-. Al principi em vaig espantar, no sabia qui era "Ell". Em vaig adonar que era el pitjor trastorn de la nostra aventura: L'esquizofrènia desorganitzada. És el pitjor trastorn que hem vist i el que menys eixides té per a poder derrotar-ho, encara que siga molt poc freqüent, existeix. Aquest adolescent representa el pitjor de l'esquizofrènia. No sap distingir entre què és real i el què és imaginat. Les persones amb aquest dimoni dins, porten una vida molt difícil. Només per tindre aquest mal dins, et fa ser un guerrer en tots els valors de la paraula, per això sobra dir que aquest trastorn és de categoria roja. Aquest mal fa que veges una realitat que no és, en la qual persones o

monstres l'ataquen o danyen. I encara que siga fals, el seu instint de supervivència li dirà que ha de fer mal. Per a vèncer-ho es necessari ajuda professional i medicaments específics.

- "Et venceré, et venceré per totes les famílies que han de lluitar contra tu des de que s'alcen fins que es tornen a ficar al llit". Després d'una acarnissada batalla vaig aconseguir vèncer-ho.

Però encara faltava vèncer a algú, algú que havíem deixat a un costat per falta d'armes. Després d'aquest combat ja sabia com vèncer-ho.

Dia 99. Paz: Al meu últim dia. Com recordareu, no vam vèncer la depressió i ja he comprés com fer-ho. Ell no és dolent, simplement no saps com reaccionar quan algú li ataca. Està molt mal i si li ataquem es pitjor perquè no se sent volgut.

Llavors vaig decidir fer-ho, primer em vaig desarmar, després vaig entrar al coliseu, la criatura continuava plorant en una cantonada, em vaig acostar lentament i ràpidament li vaig abraçar. Tot el meu voltant es va submergir en un profund silenci, la criatura hi havia parat de plorar per a després esclatar d'alegria, el Sol va eixir, els ocells van cantar i vaig entendre que el meu treball ací ja havia acabat... La criatura es va convertir en cendra i se'l va emportar el vent.

Era ja capvespre quan vaig cridar a la base i em van dir que anaven a enviar un helicòpter perquè eixirà d'allí.

Dia 100. Eixida: El dia 100 vaig esperar durant tot el matí menjant les meues últimes reserves de menjar i mentre observava l'horitzó, vaig pensar en tot el que havia passat i tot el què havia après...

Quan va arribar l'helicòpter vaig pujar, i observant la ciutat em vaig preguntar:

- "Tornaré?" -.