

„Lepsze jutro” to film animowany opowiadający o problemie depresji – podstępnej i niebezpiecznej choroby. Czasami zaczyna się od pozornie mało istotnych elementów, które z biegiem czasu nawarstwiają się coraz bardziej. Zamykamy się w sobie odcinając się od bliskich, wmawiając, że przecież tak będzie lepiej; że na nich nie zasługujemy. Ponure myśli atakują bardziej, mocniej i agresywniej – pochłaniają nas. Wpadamy w mrok, z którego coraz trudniej nam się wydostać. Przegapiamy znaki ostrzegawcze: długotrwały smutek, niską samoocenę, poczucie niskiej wartości, anhedonię. Nie śpimy albo śpimy więcej, niż to konieczne. Powoli wyłączamy się z życia, a najprostsze czynności, które do tej pory wykonywaliśmy bez problemu, zaczynają sprawiać nam trudności. Błędy z przeszłości i nasze zachowania wydają się być teraz przeogromne i tylko to widzimy. Nie widzimy natomiast pozytywów, naszych osiągnięć, dokonań, sukcesów. Jeśli ktoś o nich mówi, to przecież i tak dla nas już straciły jakikolwiek sens. Nie mają znaczenia. Wszystko przestaje mieć znaczenie. Nasza codzienność jest naznaczona rutyną i monotonią. Staramy się robić rzeczy, które powinniśmy, których się od nas oczekuje – wpasować się w społeczeństwo, w obowiązki. Ale to nie takie łatwe, kiedy w głowie ma się tę otchłań bez dna, która nas pożera kawałek po kawałku... przestajemy sobie radzić. Płacz dopada nas coraz częściej, aż w końcu każdej nocy już wiemy, jakie piekło następnego dnia nas czeka, zasłaniamy nasz widok na świat, zamykamy się w czterech ścianach, wychodzimy tylko wtedy, kiedy jest to konieczne i nie ma już innego wyjścia. A niektórych przerasta nawet i to... ...nie chcemy pokazać, że coś jest z nami nie tak. Powody przecież są różne. Nie chcemy martwić naszych bliskich albo zwyczajnie nie chcemy, żeby ktokolwiek pytał nas o to. Rozmowa z ludźmi wydaje się być ciężka. A mówienie o swoich emocjach? Niewykonalne. Nakładamy maski, ukrywamy wszystko, a jednocześnie krzyczymy w środku o pomoc. Wydaje się, że kiedy ciało chce walczyć, nasza dusza umiera. Każdy dzień jest taki sam. Każda noc jest taka sama. Zaczynamy uświadamiać sobie, że nie chcemy już kolejnych dni. Próbuje zagłuszać to co mamy w głowie poprzez autodestrukcyjne zachowania. Tracimy kontrolę. Czy musi tak być? Nie. To wszystko wcale nie musi się wydarzyć. Wystarczy poprosić o pomoc. Wystarczy powiedzieć: „czasami nie lubię siebie...” do zaufanej osoby. Dać jakiś znak. Zasygnalizować. Obawy zapewne będą silne, a pierwsze kroki ciężkie. Ale warto o siebie zawalczyć. Warto, bo mamy jedno życie, którym możemy zacząć na nowo się cieszyć. Warto, bo możemy siebie zaakceptować i stać się swoim najlepszym przyjacielem, a nie wrogiem. Zawalczmy razem o lepsze jutro.