



HELIOS E. QUINTAS | Ha creat el projecte 'www.momentosdelucidez.com'

“Les neures que la gent sana té, en una persona depressiva es multipliquen per mil”

Està acabant Psicologia però el llibre de Quintas (Mar del Plata, Argentina, 1961) *Momentos de lucidez* està escrit des del punt de vista d'algú que ha patit una depressió severa i explica la seua experiència. Arran de la malaltia, es va adonar de les dificultats de fer entendre què significa estar deprimit. Que tots, en un moment o altre, podem patir una depressió i que cal que tothom conegui els símptomes per reconèixer-la en ell mateix o en qui l'envolta. Des de sempre vinculat al món de les oenegés, ha endegat un projecte de tallers des d'on viu, a Cornellà. Ho explica en la web.



minava pel carrer i vaig aconseguir asseure'm a un banc. No sabré mai quan temps vaig estar allí. Però vaig veure clar que alguna cosa no anava bé i vaig buscar ajuda professional. Vaig tenir por de mi mateix.

Ja portava molt temps malament.

Tant de bo ho hagués fet abans. Durant la malaltia es prenen moltes decisions equivocades, perquè els sentiments influeixen negativament sobre els pensaments. No ets tu.

Que l'entorn ho sàpiga és important?

És determinant perquè si ho saben, no s'enfaden. Un depressiu no saps com et reaccionarà. Si ets conscient que està malalt, relativitzes, però no tothom és capaç d'empatitzar. D'aquí la necessitat d'explicar-ho. És una de les coses que treballem als tallers: tractar amb un depressiu.

No és fàcil.

Si no l'has patit mai, sí. Pensa que les neures que les persones sanes tenim, en una depressiva és multipliquen per mil. Per exemple: el sentit de la responsabilitat, en el meu cas. Es produeix una cadena de negativitat terrible. Les estadístiques d'intents de suïcidi són demoledores. I es poden evitar.

Està escrivint un segon llibre.

Que parla dels familiars, de l'altre costat. I un tercer en format gràfic, de terminologia depressiva.

El seu llibre és com un manual, molt entenedor.

És el que buscava. Volia que la meua experiència, patida per tanta gent, servís com a exemple.

No tothom té els mateixos símptomes.

Els generals solen ser compartits: insomni, angoixa, problemes digestius... però no tothom els identifica com a un possible transtorn depressiu. Jo, a més, somatitzava amb una pressió arterial alta.

Com se'n va adonar que estava malalt?

Un dia, parlant amb uns clients, vaig adonar-me que havia estat bruscat, maleducat. Mai ho havia fet. Al sortir, vaig començar a suar, mentre ca-

La depressió et posa en un estat d'urgència que no s'acaba: hem d'estar atents als símptomes, als dubtes