

PT Impression: PASAN

Nakakapagod nang maging pagod. Nakaupo ka nga pero utak nman ay tumatakbo. Nakakahinga ka nga pero baga naman ay naghihingalo. Buhay ka nga pero puso nama'y barado. Depressed ka ba?

Positive Ka Kung...

Bumagsak ka. Sa dinami-rami ng ritwal na inusal mo ay hindi mo pa rin nasapul ang marking ninanais mo. Nahagip ka ng kalawit ng malapalakol na grado, nahulog ka pa sa butas ng line of six sa ibang subjects. Sa lahat ng pagpupuyat, pagpapagutom sa sarili at pagpapaalipin sa mga pimples mo, nagging mahirap ang lahat. Lalo pa't big revelation ito sa parents mong puno ng expectations. Baka itakwil ka nila. Saan ka na pupulutin ngayon? Gulong-gulo ka na? Depressed ka nga.

Pakiramdam mo ay nag-iisa ka. Nagging masaklap ang pagtatapos ng love story niyo ni (insert pet name). Kaibigan man ay wala kang maituring na tunay. Kaya ngayon, wala ka ni isang kasama. Ni wala ka man lang mapagsabihan ng hinaing mo sa pagtaas ng tuition fee, reklamo mo sa driver na di ka sinuklian at sa pinagdadaan mong heartbreak. Busy si Tatay, nasa abroad si Nanay. Sasabog ka na? Depressed ka nga.

Ano'ng Kaya mong Gawin?

Hindi man nakakahawa, ang depresyon ay isa sa pinakaseryosong sakit na maaaring maranasan ninoman. Hinding-hindi tayo magiging immune dahil sa mismong ginagalawan mo ngayon ay maraming nakapalibot na stressors.

Sa buong araw mo nga sa paaralan ay alam kong naranasan niyong maghabol ng out-of-this-world projects, magquiz ng limang beses, at magsulat ng malanobelang assignment. Nakakagulo ng utak ngunit lahat ng ito ay parte ng ating pag-aaral. Isa lang naman ang nais natin sa bawat pagtatapos ng semester – ang masuklian ng pasadong grado ang effort, pera at oras na ginugol mo natin. Ang masakit ay kung isang malaking sampal ng red mark ang bunga ng lahat. Nakakadepress nga naman talaga.

Hindi pa diyan nagtatapos dahil maaring maging combo meal ang nakahaing problema mo. Darating sa iisang pagkakataon, kaya sa isang iglap ay maari kang sumabog. Kaya mo ba to?

Isa pang nangingibabaw na katotohanan ay kung sino pa ang may kapangyarihan, kayamanan at katalinuhan, sila pa ang madalas na bumibigay sa hagupit ng problema. Sa pagkakataong ganito, isang paraan lang ang makakapagpalaya sa mga mahinang kalooban nila - suicide. Ikaw, kakayanin mo ba to?

Alam kong nasa tama kang pag-iisip para sagutin yan ng wasto. May mas kaya ka pang gawin kaysa diyan.

Alalahanin mong hindi kailanman solusyon ang pagtakas at pagiwan sa katotohanan. Hindi ka

duwag, bagkus ay palaban ka sa bawat pagtulak at pagsuntok sayo ng tadhana. Madadapa ka, masusugatan, at maiiwanan. Ngunit hangga't tumatakbo pa ang oras sa mga kamay mo, makakatayo ka at makakasabay sa karera ng buhay.

Damhin mo ang pagkatalo. Ipunin mo ang lakas at tibay ng loob. Balang araw, diyan mo huhugutin ang pwersang makakatalo sa kalaban mo.

Nariyan ang mga kaibigan mo. Makaikinig sila kahit ano pang kadramahang ikwento mo. Babatukan ka at higit sa lahat, patatawanin ka hanggang sa makalimutan mong may problema ka.

Nariyan din ang pamilya mo. Sila ang unang-unang uunawa at tatanggap sayo. Hindi sila kaaway, sila ang magiging kakampi mo sa oras na walang wala ka na. kadalasang hindi man sila perpekto, sila naman ang kukumpleto sayo.

"Walang forever," sabi nga nila. Walang nagtatagal, walang permanente at walang hindi nagbabago. Kaya bumangon ka, kaya mo yan.