

Upadłam ...

Nie mogę ... Nie umiem ... Wstać ...
Sama po ziemi stąpam w snach ...
Sama, samiutka próbuję wstać.
Nie umiem ...
Chcę się odezwać ...
Nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...
Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

~ Zuzanna

Szloch

Kap, kap, płyną łzy,
czerwony potok.
Jak szczęśliwy jesteś Ty,
który nie wiesz co to ...
myśli mgły.
Który nie wiesz co to,
ból duszy.
Czerwony potok.
Skóra się kruszy.
W ciemność skok.

~ Ania

Depresja

Słabość próbowałam zamienić w siłę
Aby powstać z ziemi
Chociażby na chwilę
By móc znów poczuć życiową radość
By z problemami twarzą w twarz stanąć

Zrobiłam krok jeden, na nowo upadłam
Chcąc poczuć, że żyję
Znowu w nicość spadałam
Na kolejną próbę zabrakło mi chęci
Bo ciągle upadki utkwiły w pamięci

Rad i pomocy na próżno szukałam
Nikt mnie nie rozumiał
Nieważna się stałam
Nie dali pomocy gdy potrzebowałam
Dawali ją wtedy, kiedy jej nie chciałam

~ Natalia

niezrozumienie

nuda

depresja

beznadzieja

smutek

wycofanie

apatia drażliwość

samotność

chwiejęność nastroju