OPINIÓN | Agradecimiento

Suicidio

Álvaro Contreras Molina
Miércoles 31 de enero de 2024 - 10:05

Como si de una auténtica película de terror se tratase, el pasado 24 de Diciembre de 2023 **volví a nacer.** Aún no se cómo, ni como aterricé postrado en la UCI del Hospital Universitario Reina Sofia de Córdoba.

``¿Qué le ha pasado Álvaro, con lo jóven que es?´´. Está siendo, la pregunta más repetida cada mañana durante mi aseo en este Hospital.

Aquellos días de Navidad, se convirtieron en una auténtica "Pesadilla antes de Navidad", marcada por la angustia, el miedo, el sufrimiento de mi familia, y el dolor constante en cada centímetro de mi cuerpo. La incertidumbre, de no saber que estaba pasando, ni qué diagnóstico vendría a continuación.

Normalicemos, visibilicemos y demos voz ahora más que nunca, a la Salud Mental en nuestro país. A esta lacra social tan terribe y silenciosa, que cada vez más somos las personas y jóvenes que desafortunadamente la sufrimos, y que sin darnos cuenta, en cuestión de segundos, nos azota de la forma más drástica y devastadora posible.

Gracias a todos y cada uno de los dispositivos sanitarios y Cuerpos de Seguridad del Estado, que hicieron posible encontrarme donde ahora mismo estoy. En la cama de un hospital. Que no es poco. **Eternamente agradecido.**

Gracias al maravilloso pueblo de Priego de Córdoba, que tantísimos y buenos momentos, atardeceres y paseos por sus mágicas calles me regaló, principalmente por su respeto, a los medios de comunicación, entendimiento y buen hacer ante esta sitación. A las buenas personas que me auxiliaron y llamaron al Servicio de Emergencias Sanitarias.

No sé quiénes fuísteis, pero os llevaré por siempre en mi corazón.

Gracias a todos y cada uno de los profesionales sanitarios de Cabra, y del **Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba**. Especialmente al equipo de Psicología y Psiquiatría, del **Hospital Universitario de Jaén** . Por su íntegra disposición, profesonalidad, empatía y discrepción en todo momento.

Gracias a toda mi extensa **familia** y buenos **amigos**, por haber sido empuje constante y vital en esta etapa de mi vida y especialmente, durante estas semanas. Gracias por no haberme juzgado, respetado y que a día de hoy, seguís en la distancia y abranzándome entre estas 4 interminables y blancas paredes.

Agradecer también desde estas líneas, al grandísimo trabajo que realizan las diferentes asociaciones locales y

autonómicas, en muchas ocasiones de manera desinteresada, junto con sus propios Ayuntamientos, en favor de visibilizar, dar voz y educar a la ciudadanía en la **Salud Mental** y en la **Prevención del Suicidio**. **Siendo esta una de las principales causas de muerte no deseada, en nuestro país.**

Desde aquí en mi nombre, animar de corazón, a todas aquellas personas y jóvenes, que me lleguen a leer,y sientan que nada tiene sentido, nada les ilusiona y no llegan a ver la luz en ese largo pero negro túnel, que pidan ayuda.

Son muchas las **asociaciones** y **organismos** que brindan ayuda en nuestro país, y en numerosas ocasiones haciéndonos ver y entender que la vida tiene sentido, que por supuesto, merece la pena vivir. Que habrá salida.

Gracias una vez más, al ***teléfono de la esperanza***, por haberme descolgado y escuchado en numerosas ocasiones durante todo este tiempo, por haberos convertido en aliento al otro lado del teléfono y haberme sentido abrazado en la gélida y temida distancia.

Y a ti Alejandro, mi hermano, mi suerte.

No tendré tiempo ni mundo que recorrernos, para agradecerte todo lo que has hecho y estás haciendo por mi. Gracias por levantarme cada mañana, convertirte en mis pasos, sostenerme la cabeza y nunca nunca dejarme caer. No tengo palabras.

Gracias a tí, a tí, a tí. Y a tí, también.

Queda un larguísimo camino por recuperarme física y mentalmente. Por reconstruir y esculpirme. Por reaprender y volver a trazar nuevos objetivos. Muchos motivos por los que vivir, aprender y seguir hacia adelante en este largo, apasionante, y aunque a veces amargo, viaje de la vida.

Que sin duda alguna, continua su trayecto.

Gracias a Dios y a mi Ángel de la Guarda, por haberme protegido, abrazado y salvado. Gracias por haberme concedido alas para volar, y seguir viviendo.

Y por favor, ciudadanos **de este lugar llamado mundo.**

Normalicemos, respetemos y no juzguemos la depresión, el no encontrarnos bien, tener dias buenos y no tan buenos en nuestro día a día, el no querer hacer planes tanto como nos gustaría, el no tener ganas de nada, la imposibilidad de levantarte incluso de la cama cada mañana, tener tu mente como una auténtica negra madeja de lana, repentina sesación de pánico, fobias, miedo e inseguridades, sentirnos constantemente perdidos con ansiedad y con constantes cambios de planes en nuestra mente, que te paralizan por completo. **Sigamos normalizando, dando voz y visibilidad a la Salud Mental entre los más jóvenes.**

Recuerda que, tristemente ***"hoy he sido yo, pero mañana puedes ser tú, un familiar o tu vecino"***. A tí que me lees, cuando me veas de nuevo, no te de pena verme así, agarrame con fuerza y dame un fuerte abrazo, no necesitaré más. A cambio te devolveré mi mejor sonrisa.

Gracias a la vida, por haberme regalado una segunda oportunidad, que sin duda, enfrento con muchas ganas, dolor, ilusión, incertidumbre, trabajo, y miedo. Junto a mi mejor sonrisa.
"Gracias a la vida, el mundo continua siendo de los valientes Álvaro".

A tí.

A tí, que estás acompañando a alguien que quieres, que te duele su dolor, que no sabes que más hacer. Que lloras y te preguntas: "¿Porqué esto tiene que ser así?"

A tí, que buscas respuestas, que te frustras, que te cuesta entender, que te culpas y te preguntas: "¿Cómo hemos llegado a este punto?"

A tí, que sientes el agotamiento, que pierdes la paciencia, que no encuentras soluciones, que sientes que nadie te entiende. Ni a ti, ni a tu realidad.

A tí, que eres soporte y hogar, que escuchas sin juzgar, que desearías que las cosas, fuesen de otra manera, que no pierdes la esperanza...

A tí, que estas ahí. Permitete sentir todo aquello que estás sintiendo, porque es válido, porque es muy jodido por todo lo que estás pasando.

A tí, que estás acompañando a alguien que quieres, pregúntate "¿Qué estás haciendo con esas emociones que te provoca el dolor que siente la persona a quién acompañas?"

NO ESTÁS SOLA. NO ESTÁS SOLO.