

Terápia és gyógyszerek rángatták ki Selena Gomezt a depresszióból

CzB - 2020-01-09 15:14:21

A [Wall Street Journal](#) készített interjút Selena Gomezzel, aki beszélt mentális egészségéről, terápiáról, gyógyszeres kezeléséről, a munkáról és magánéletéről is.

„Önértékelési problémákkal küzdöttem és ennek még a mai napig komoly figyelmet kell szentelnem. De most már erősnek érzem magam, mivel nagyon sokat megtudtam arról, hogy mi is történik velem szellemileg. Amikor jól voltam, valósággal szárnyaltam, viszont amikor mélyponton voltam, akkor az hetekig tartott” – árulta el.

Rájött, hogy egyedül nem képes felülkerekedni a problémáin, így orvoshoz fordult és megfelelő kezelést kapott, aminek hála végre tisztán kezdett látni. Rájött, hogy mennyi mindennel küzd és végre saját magát helyezte minden és mindenki elé.

„Megerősítették, hogy mentális problémáim vannak és őszinte leszek, nagy megkönnyebbülést jelentett. Rájöttem, hogy van megoldás a problémákra, hogy tudok segítséget kérni és olyan embereket találni, akikben bízhatok. Kaptam megfelelő gyógyszereket és 180 fokos fordulatot vett az életem” – osztotta meg.



fotó: Elie Jonathan

Taylor Swift is azon emberek között volt, sőt van még mindig, akikben megbízhat és akikre számíthat. *„Emlékszem, hogy amikor megmutattam Taylornak néhány új dalomat, azt mondta, hogy végre újra a régi önmagamot látja. Ez pedig nagyon boldoggá tett. Jó érzés újra a régi önmagam lenni.”*

Mentális egészsége érdekében már többször is otthagya az Instagramot, legutóbb majdnem másfél éves szünetet tartott. Most újult erővel tért vissza új albuma megjelenése miatt, de ez sem fog sokáig tartani, azt tervezi ugyanis, hogy hamarosan újra eltűnik az Instagramról.

„Egy, de az is lehet, hogy másfél évre eltűntem az Instáról. Inkább távol tartom magam az olyan dolgoktól, amik miatt szarul érezhetem magam. Azért tértem vissza, mert jön az új albumom, de nemrég mondtam a legjobb barátnőmnek, Courtney-nak, hogy hamarosan újra letörlöm a telefonomról. A barátaim tudják, hogy addiktív személyiség vagyok és ez nagyon káros tud lenni” - mondta.