



Una famosa influencer espanyola parla públicament sobre la seva depressió

[inicicentrareport]Marta Pombo és, a dia d'avui, una de les influencers espanyoles més coneguda juntament amb les seves germanes, especialment María Pombo. El passat desembre de 2020, Marta Pombo anunciava per Instagram que deixaria les xarxes socials durant una temporada perquè necessitava centrar-se en ella i cuidar-se. Gairebé un any després torna a estar activa però assegura que ella ha canviat molt i la forma de relacionar-se amb les xarxes socials també.

Luc Loren, conegut per les seves entrevistes i documentals de contingut social, va entrevistar a la influencer aquesta setmana a la seva secció de Youtube sobre salut mental "No estamos locas" que fa en col·laboració amb l'associació de salut mental Somos Estupendas.

Com diu Loren va creure convenient convidar a Marta Pombo a parlar obertament sobre la seva depressió en motiu de la setmana mundial de la Salut Mental.

Marta Pombo diu que hi ha molts factors que ens poden portar a viure una malaltia mental, però que en el seu cas no només va ser genètica sinó que el més determinant va ser la seva ruptura i sobretot l'ús que feia de les xarxes socials. "Em vaig posar en un paper. Sempre havia de ser la graciosa i fer veure que tot estava bé", diu Pombo.

L'exposició pública, assistir constantment a esdeveniments socials i públics i alhora exposar la seva relació de parella d'aquell moment van fer que no pogués suportar la pressió en el moment de la ruptura. Diu que en el pitjor moment no tenia ganes ni motivació de res, es volia passar el dia al llit i no veure a ningú.

Després d'un any de teràpia psicològica i un altre de tractament i acompanyament psiquiàtric, la influencer diu que està molt millor i que si segueix al món de les xarxes socials és, en gran part, per mostrar la realitat que viuen moltes persones. Cossos perfectes, vides estupendes, viatges increïbles, alegria constant? Tot això no és el que vol mostrar perquè sap que pot fer mal a moltes persones igual que n'hi ha fet a ella.

Et convidem a veure aquesta entrevista de Luc Loren a Marta Pombo en la que també aprendràs conceptes tècnics sobre la depressió i altres aspectes de la salut mental:

Per sort cada dia anem visibilitzant i aprenent més sobre la salut mental i entre totes i tots podem fer que cada cop tinguem una societat més sana en tots els sentits. **Et recordem que tens disponible El Consultori d'Adolescents per qualsevol cosa que vulguis compartir :)**
[ficientrareport]