



Un actor de 'Merlí' explica com va superar la depressió: 'No ho desitjo a ningú?'

Fa uns mesos l'actor català **Marcos Franz**, conegut sobretot per la mítica sèrie de TV3 'Merlí', va confessar públicament que mentre rodava la sèrie estava travessant un gran depressió. "Vaig fer un 30% del que podia fer", va afirmar al podcast 'Qui li diu' narrant que va patir **"un gran bloqueig mental i sentia molta impotència"**.

Ara, uns mesos després, l'actor ha volgut explicar com va superar la depressió que va tenir mentre rodava la sèrie. Aquest dimecres Franz fa 31 anys i ha volgut aprofitar la seva popularitat per parlar de la salut mental i la depressió que va tenir. Tot plegat, per contribuir a normalitzar l'estigma de les malalties mentals.

Primer de tot, l'actor vol aclarir que no va ser la sèrie el que el va portar a tenir depressió, sinó que ja venia d'un procés anterior que va coincidir, i sobretot ha volgut explicar, en un vídeo a la xarxa X i a Instagram, com se'n va sortir.

Segons ha explicat, el seu objectiu és que el seu testimoni ajudi a altres persones que estiguin passant per una situació similar. **"He de reconèixer que vaig provar moltes teràpies**, moltes alternatives i al final el que més em va ajudar va ser el meu terapeuta. Em va dir: "ei, potser hauries d'anar al psiquiatre"', explica Franz.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Marcos Franz (@marcosfranz)

L'actor explica la seva experiència amb **la medicació** i diu que va tenir un paper clau, però que "no és una pastilla màgica". Explica que tot va anar **acompanyat de moltes teràpies** i que aquesta medicació s'ha de complementar amb la teràpia: "No pots esperar que una pastilla t'ho solucioni tot", afegeix l'actor. De fet, també explica com en el seu cas es van apaivagar els sentiments negatius, però també els positius: "No ploraràs de tristesa, però tampoc d'alegria", diu en referència a la doble cara de la moneda dels antidepressius.

Franz posa èmfasi en la importància d'escoltar els experts i diu que, **amb l'ajuda del metge, va deixar de prendre els antidepressius** per "viure la vida amb tot, els alts i baixos, llums i ombres", i continuar fent teràpia. Finalment, l'actor també s'ha ofert per parlar amb els seus seguidors de la seva experiència i opinions.

'El Consultori' d'Adolescents.cat

Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o preocupacions pots escriure a 'El Consultori' d'Adolescents.cat, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

[consultori]3[/consultori]

