Není to tedy jen kniha, ale i ZVOLÁNÍ, výkřik do nicoty, díky kterému budete vědět, že v tom nejste sami. Je to záchranná síť, která má mladé lidi uklidnit, že se svých prožitků nemusejí bát. Pevně doufám, že promluví jak k těm, kdo už celé roky trpí, tak k těm, kterým prostě jen není moc dobře. Je to průvodce pro rodinu a přátele někoho, kdo prochází těžkým obdobím, a nezvratný důkaz toho, že psychickým problémům se nemusí podřídit celý váš život. Tahle kniha je dílek skládačky celosvětového hnutí, které se snaží rozptýlit stud obestírající duševní poruchy a všechny, kdo se s nimi potýkají, ujistit, že na to nejsou sami.

Nedržíte však v rukou odbornou monografii – autory a autorkami nejsou profesionální psychiatři. Všechny stránky jsou plné osobních příběhů, v jejichž sdílení je velká síla.

Vydáním téhle knihy chceme vybrat peníze na našeho partnera, neziskovou organizaci Shout. Tato non-stop krizová SMS linka, vůbec první svého druhu, se zrodila z iniciativy Heads Together. Jelikož jsem v nejhorší den svého života na linku důvěry sama zavolala, nemám o prospěšnosti jejich práce nejmenší pochybnosti. Knihu jsme společně s nakladatelstvím Penguin Books vytvořili nejen proto, abychom tu veledůležitou práci, kterou Shout dělá, podpořili, ale i s nadějí, že se snad právě díky ní dostane o to méně lidí až do toho bodu, kdy to chce všechno vzdát a v naprosté osamělosti považuje takový anonymní telefonát za svou poslední naději.

A v neposlední řadě je tahle knížka i pro mě. Až se lidstvo jednoho dne naučí cestovat časem (všichni snad máme nějaký sen, ne?), udělám přesně tohle: vrátím se do minulosti a najdu svoje šestnáctileté já. Nějak se přestrojím (na chudáka holku toho už je i tak moc) a té polámané lidské skořápce knihu přinesu. Neznám nikoho, kdo by ji potřeboval víc, než tahle osamělá, zoufalá a zahanbená dívka bez špetky sebevědomí. Jsem si jistá, že jí by pomohla. Snad pomůže i vám.

"
JE V POŘÁDKU NEBÝT
V POHODĚ.
JE V POŘÁDKU PLAKAT.
JE V POŘÁDKU MÍT VZTEK,
POPROSIT NĚKOHO O POMOC,
ZŮSTAT CELÝ DEN V POSTELI.
JE V POHODĚ, KDYŽ MI TO
ZAČNE PŘIPADAT VTIPNÉ.
JE V POHODĚ NECHTÍT O TOM
MLUVIT,
ZAČÍT CHODIT NA TERAPII,
BRÁT LÉKY.
JE TO V POŘÁDKU, JE TO
LIDSKÉ.
"