



Hyvä olo

On mennyt kuukausi kesäloman alkamisesta. Voin jo tässä vaiheessa, puolivälissä kesää sanoa, että tämä loma on ollut paras pitkään aikaan. Kaksi viime kesää meni.. no, ei niin hyvin psyykkisellä puolella. Olen ollut kavereiden kanssa, käynyt uimassa, elokuvissa... ollut pois 4 seinän sisältä. Elänyt kerrankin. En tunne enää itseäni niin yksinäiseksi. Mulla ei ole ollut kuukauteen mitään huolia tai murheita, ei stressin aihetta. Olen vaan nauttinut. Tätä tunnetta en ole kokenut pitkään aikaan. Olen ollut isäni luona kotikaupungissani.

Ollessani opiskelemassa, asun opiskelupaikkakunnallani äitini kanssa kaksin. Äitini on masentunut ja purkaa (onneksi vain) satunnaisesti huoliaan tms. alkoholiin. Tämä näkyy kouluaikoinani arki-ilta tissutteluna ja joskus ollut myös viikonloppuja, kun mennyt yli ryypääminen, on roolit vaihtuneet ja olen joutunut laittamaan hänet sänkyyn nukkumaan. Tiedän sen, ettei minun tarvitsisi, mutta jos haluan ahdistavan tilanteen loppuvan, niin otan ohjat omiin käsiini. Kuka jaksaa sitä, että pahimmillaan toinen ramppaa ympäripäissään ovella koko ajan ja syyttelee jostain ihme asioista. Ei anna rauhaa. Itkee samat huolet minulle ties kuinka monetta kertaa vain, koska ei suostu menemään psykologille tai vastaavalle avautumaan ongelmistaan. Sain vuosi sitten elämäni ensimmäisen paniikkikohtauksen tämän takia. Tätä se oli pahimpina aikoina parina viime vuotena.

Koulussa mulla on ollut 4 kaveria joiden kanssa pyöriä tms., mutta vapaa-aikanani ei ketään, koska yllämainitut kaverini asuvat eri paikkakunnilla. Olen ollut tällöin aika yksinäinen ja paljon omissa oloissani ellen ole mennyt viikonlopuksi tai lomaksi isän luo. Ollessani yksin, mietin asioita liikaa.

Elämäni meni aika lailla täysin uusiksi kaksi ja puoli vuotta sitten. Olin elänyt perinteistä 4 hengen perhe-omakotitalo-kaikki-hyvin elämää sen noin 15 vuoden ajan, kunnes vanhemmat erosi -15 kesällä ja -16 alussa myytiinkin se lapsuudenkoti. Tuli lukuisat muutot, koko tuttu ympäristö lähti (tämä on mulle hyvin tärkeää) ympäriltä, niin paljon uutta kerralla... yhtäkkiä olikin kaksi kotia, oma omaisuus hajan hajan ties mitä missäkin laatikoineen päivineen, uusi käytäntö kaikessa, myöhemmin kokonaan uusi paikkakunta ja koulu, ristiriidat omien vanhempien välillä... oman pääkopan oireilu tämän aikana :D Paljon muutakin, mitä en edes jaksa mainita, koska olen niistä aiemmin kirjoittanut. Vuosi sitten pakenin omasta kodistani äitini kanssa tämän miesystävän takia. Koulu meinas kusta. Pari lasuu tuli, koska poliisit jouduttiin kutsumaan pari kertaa.

Kaksi edellistä kesää mennyt lähinnä pääkopan "kuntoon laittamisessa" edellä mainittujen tapahtumien takia. Viime kesän ravasin psykologilla, koska minulla uusi masennusoireet kevään takia, sitä edelliset masennusoireet oli painottunut -16 alkuvuodelle, kesälle ja syksyn alulle. -16 kesällä lukkiuduin yli kuukaudeksi vain omaan huoneeseeni, olin koko ajan sisällä ja kuuntelin musiikkia. Mulla oli vaikeuksia nousta edes sängystä, hiuksia lähti päästä vitusti liikaa pitkäaikaisen

stressin takia... tässä vaiheessa molemmat vanhemmat asui vielä samalla paikkakunnalla mikä helpotti ees vähän. Mutta noina kesinä mieli oli alhempana kuin koskaan ja en edes nauttinut koko kesästä lähes yhtään, koska lähes kaikki aika meni omien tunteitten läpikäymiseen ja yksinoleiluun. Tuli ehkä käytyä uimassa sen edes pari kertaa, ja reissutkin jäi vähälle, saati omat harrastukset, jotka ei enää kiinnostanut. En ollut koskaan ennen käynyt mitään tällaista läpi, lapsuuteni on ollut aika tasainen. Se tekikin tästä niin vaikeaa läpikäydä, ei mulla ollut mitään hyviksi havaittuja stressinhallinta tms. keinoja mitkä olisi auttanut.

Ennen seuraavaa kappaletta mainitsen pari tärkeää asiaa. Äitini ei ole mikään paha ihminen, menee meillä välillä ihan hyvin, hän on aina huolehtinut parhaansa mukaan minusta sen verran kun kykenee omalta voinniltaan. Hän vain purkaa pahan olonsa alkoholiin, mitä en siedä. Hän on luonteeltaan joskus vähän vaikea ihminen, ja tuntuu että joudun hänen seurassaan ikään kuin patoamaan tunteeni, koska hän suuttuu niin herkästi. Tämä kaikki tekee tästä niin ristiriitaista - hän on hyvä äiti mutta välillä ihmisenä niin vaikea...

Tän vuoden alussa sain tietää isovanhempani (äidin puolelta) sairastuneen syöpään. Tilanne oli se, että koko kehoon levinnyt paitsi päähän. H-hetkeä ei tiedetä vielä, eletään päivä kerrallaan. Kuitenkin entä sitten kun se tulee... just kun tuntuu että elämä ei olekaan niin paskaa, osaan nauttia taas asioista mistä menetin hetkeksi kaiken ilon. Toivottavasti olen henkisesti vahvempi kuin ennen. Ironista... kun elämässä jotain negatiivista ja/tai isoa tapahtuu, tulee se kaikki sitten kerralla. Se on tehnyt näistä vuosista mun elämän rankimmat.

Pointtina kirjoituksella oli hyvästä fiiliksestä iloitseminen. Pitkään aikaan en ole tuntenut näin. Vihdoinkin tuntuu taas normaalilta. Saa nähdä kauan se kestää.

Tuleehan sitä mietittyä toisinaan - olen kirjoittanut tänne paljon minua vaivanneista asioista, henkilökohtaisista, joista mut saatetaan tunnistaa. Mutta lähes ainoa paikka minne kaiken voin kertoa.

TAUSTAA? Olen tänä vuonna 19 vuotta täyttävä nuori nainen, aloitan amiksen kolmannen lähäriopinnoissa. Vanhempani ovat eronneet. Olen kärsinyt aiemmin lievistä masennuksesta ja ahdistuksesta.