



Ongelmapesäke

Mä olen kirjoittanut tänne monesti. Niin monesti. Kertonut yksityiskohtaisesti ongelmista ja niin edelleen. Nyt en jaksa edes alkaa avaamaan kaikkea. Kerron vaan sen, mitä mielen päällä on juuri nyt.

Rehellisesti voisin sanoa olevani aika hukassa. Kaikki ongelmat on isona myttynä tuolla pään sisällä. Miten lähtisin sitä selvittämään? Mitkä tekijät liittyy mihinkin tilanteisiin jne. Niin paljon kysymyksiä joihin haluaa vastauksia.

Haluaisiin hakea apua ja aionkin. Mietin vain, miten nämä kaikki asiat kertoisin sellaisessa "järjestyksessä", että auttaja ymmärtäisi koko tilanteen, että saisi oikeanlaisia vastauksia, sellaisia jotka auttaisi. Että auttaja pystyisi selvittämään mulle asioita. Hän pystyy katsomaan ongelmia ulkopuolisen näkökulmasta. Kun itse on jo hukkunut sinne ajatuksien pyörteisiin, eikä erota enää mikä on mikä, mikä johtuu mistäkin. Ongelmia on niin paljon, että itseäkin hirvittää.

Totta kai jokainen kulkee oman polkunsu ja lähes jokaisella on joitain ongelmia. Silti, tulee sitä ajateltua, että miksi en voi olla normaali? Normaali ikäiseni. Missä kohtaa asiat alkoi mennä päin helvettä.

Niin paljon tapahtunut lyhyen ajan sisällä - niin paljon käsiteltävää. Niin paljon ristiriitaisuuksia ja sekalaisuutta monissa, monissa asioissa. Oon vaan niin hukassa. En väitä tällä hetkellä nyt kärsiväni mistään masennuksesta, vaikka oireilua on aiemmin kyllä ollut, mutta nyt menee päällisin puolin ihan ok jos katsoo arkea. Kyllä mä iloinen jne pystyn olemaan. Kyse ei ole siitä. Kyse on mun mielen sisäisistä asioista yleisesti. Haluaisin vain oksentaa kaiken paskan tähän. Mutta kun en itsekkään tiedä miten ne kirjoittaisin - saati sitten puhuisin ammattilaiselle ymmärrettävästi!

Itsetunto-ongelmat. En luota itseeni. Pidän itseäni rumana. En usko pärjääväni, osaavani - epäonnistuisin kuitenkin. Loppujen lopuksi jossain vaikeassakin tilanteessa olen pärjännyt. Saanut kehuja. Ei se ollutkaan niin paha.

Silti ajan saatossa unohdan enkä huomioi niitä kokemuksia enää. Samat ajatukset kummittelee yhä. Kun luonteenpiirteinä on (tähän osa-alueeseen paljon vaikuttavat) ujous, herkkyyys, laiskuus ja kilteys niin ne on kivat lisäaromit. Yay.

Olen ajan saatossa ties mistä syystä tai syistä kadottanut mun motivaation aika lailla kaikkeen. En tee tai teen vähän, menen mistä aita on matalin. Ellei ole aivan pakko, saatan tehdäkin kunnolla. Tämä vaatii järkyttävän energialatauksen, sisäisen tsemppauksen ja vielä mahdollisesti perseelle

potkimista vanhemmalta, että saan jotain aikaan. Tämä toki riippuu, mitä pitää tehdä. Silti. Sitten on niin räppöpoikki saatana. Kierit illalla sängyssä, kun piiskaat itseäsi saamattomuudestasi ja laiskuudestasi.

Koulu on hyvä esimerkki. Mulla on kiinnostusta tähän alaan mitä opiskelen. Opiskelen jo viimeistä vuotta. Erikoistumisvuosi. Mulla on halua opiskella, mutta nolla motivaatiota ja itsekuria. Saamaton paska niinkun yleensä itseäni pidän. Mikä mua vaivaa, miksi en jaksa? Koen syyllisyyttä niin paljon, kun olen saamaton, olematon itsekuri ja kaikki.

Miksi on niin vaikeaa aloittaa asioita. Saati saattaa ne loppuun. Saati saada keskittyminen pysymään yllä loppuun asti! Nyt nimenomaan olisi pakko opiskella, ettei sitten valmistumisen jälkeen, jos edes sinne asti pääsen, tarvitsisi kerrata uudestaan puolta tusinaa kirjaa ja muuta matskua vain, koska opiskelu ei maistunut aiemmin. Tää on suurin ongelma tällä hetkellä nyt. kun arki alkoi. En tiedä. Mulla on aina ollut enemmän tai vähemmän keskittymisvaikeuksia, motivaatiovaikeuksia, itsekuri-ongelmia jne. mutta nyt ne tuntuvat olevan pahimmillaan. Tiedän toimintani riskit, mutta silti vain jatkan tätä.

Kuin istuisi aurinkotuolissa jossain vitun junaradalla odottaen, milloin deadline-juna pärähtää perseeseen ja lennät läheiseen itsesäätilammikkoon hukkumaan :DDD Hieno mielikuva joo tiedän.

Sitten se elämänhallinta. Aika eh, riskitasolla nämäkin. Ai terveellinen ruokavalio? Riittävä liikunta? Riittävät yöunet? Tiedän periaatteessa mitä kannattaisi tehdä, edellämäinittujen hyödyt jne. mutta mitä teen? En mitään. Tässäkin puskee se motivaatio ja itsekuri pintaan.

Monessa toiminnassa. En meinaa saada mitään aikaan ilman edellä mainittuja keinoja käyttäen. Saamaton laiska paska.

Muita ongelmia? Ööö. Elämää hallitseva fobia ja siihen liittyvät vaikeudet - vaikuttaa itsetuntoon ja kaaaaaaiikkkeeseen mitä teeseen tai ajattelen. Vaikea ja ristiriitainen vanhempi-lapsi-suhde ja niistä aiheutuneet tunnelukot ja haitalliset toimintatavat mitkä huonontaa henkistä vointia entisestään. Masennusalttius. Yksinäisyys - asun opiskelupaikkakunnallani toisen vanhempani kanssa kaksin. Ne vähäiset kaverit siellä kotikaupungissa (jossa syystä x ja y en voi atm asua) sekä muualla päin suomea asuvat. Nään näitä ehkä väh. 2 viikon välein. Suurimman osan aikaa olen opiskelupaikkakunnalla kouluajan ulkopuolella yksin ja ainoa ihminen jota näen on tämä toinen vanhempani. En uskalla mennä kaupungille ja hankkia kavereita täältä ujouteni takia.

Alkoholinkäyttöön vaikeina hetkinä turvautuva kanssani asuva vanhempi. Tietäjät tietää mitä joutuu joskus käymään läpi. Tähän liittyvä atm tilanne. Kuoleva isovanhempi->masentunut kanssani asuva vanhempi->hänen tukemisensa on oma haasteensa. Miten tukea, kun oma vointi on mitä on. Kun hetki tapahtuu ja tämä isovanhempani kuolee niin asiat tulee niihin kusemaan ja samoin sitä mukaa viimeisetkin mielenterveyden rippeet :)

Aiemmin maitsemani "lyhyen ajan sisään tapahtunut niin paljon"? Juurikin kaikki edellä mainittu + sitten vanhempien ero, yhteensä 3 ja puolen vuoden sisään ne 7-8 muuttoa (kun aiemmin asunut yli 12-vuotta samassa paikassa tutussa ympäristössä), paennut kodistani, kun tämän toisen vanhemman avokki sekosi -> koulu melkein kusi ja kaks lasua poliisien kutsumisen takia, käynyt masennusoireita läpi ja tuhlannut kaksi kesää pääkopan kuntoon laittamiseen ravaamalla psykologeilla, jotta seuraava kouluvuosi sujuisi, vanhempien harrastama mustamaalaus toisiaan kohtaan mun kautta, en tiedä kuka vittu olen ylipäätään, kaikkea. Aivan kaikkea. Tässä ei ole edes kaikki. En jaksa enää ees kirjoittaa. Oon kirjottanu jo lähes tunnin. Vittu unohdin jo puolet asioista.

Joskus nuorempana, kun jo asioista kuitenkin jo ymmärsin jotain, niin mietin, kun näin eh ongelmaisia ihmisiä, et kunpa mulle ei koskaan tulis samaa kohtaloa millään tavalla. Ja kappas. Tässä sitä ollaan. Umpikujassa. Mielenveysongelmia ja tunnelukkoja, kiva jes. Pitäs ihan "muutama" umpisolmu selvittää voidakseen elää taas ja nauttia jopa siitä.

En sano muuta kuin, että jos sulla menee elämässä itselläsi ihan hyvin, nauti siitä ajasta :) Ikinä et tiedä, mitä tapahtuu.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2018/ongelmapesake>