



[Ahdistus, viiltelyaddiktio, ulkonäköpaineet](#)

Kaikki alkoi vissiin siinä 2017 paikkeilla, kun olin vitosella. Silloin viilsin ekan kerran, ulkonäköpaineista johtuneen ahdistuksen takia. Olin mun mielestä tosi ruma ja vastenmielisen näkönen, ja luulin ettei kukaan pitänyt musta.

Joulu tuli ja meni, löysin aivan ihanan ihmisen netistä, hän on ihan super <3

Vuosi 2018 alkoi, ja tapasin tämän ihmisen ekan kerran. Tultiin hyvin toimeen vaikkakin alussa oli hieman kiusallista :) Elämä jatkui, ja olin yhä ahdistunu mun kehon takia. Viiltelin myös silloin tällöin. 2018 kesän alussa mun jalkoihin tuli niin pahat palovammat, etten pysty tänäkään päivänä ottaa jalat paljaana aurinkoo. Se kesä meni mun osalta aikalailta hukkaan. Aivan heinäkuun lopussa tutustuin BTS:sään josta tuli myöhemmin todella iso osa mun elämää. Tuli syksy ja ahdistus ja ulkonäköpaineet koetteli mua yhä. Ihastuin siihen aikaan ekan kerran kunnolla.

Sitten olikin jo joulu ja mun tähänastisen elämän kamalin vaihe alkoi. Olin ihan sekasin, viiltelin ja itkin jatkuvasti. Millään ei ollut merkitystä, ja tätä jatkui vuoteen 2019. Alkuvuodesta sain tietää mun ihastuksen valehdelleen mulle ja menin siitä ihan palasiksi. Viiltelin ihan älyttömästi ja itkin lähes päivittäin. Tammikuussa liityin yhteen whatsapp-ryhmään, joka muutti mun elämää todella paljon. Tapasin mun yhden tärkeimmistä ystäväistä. Myöhemmin menin BTS:sän innostamana pienelle tanssikurssille. Siihen aikaan mun viiltely oli menny jo aika vakavaksi, verta nähtiin vähän liikaakin ja pysyvät arvet on kädessä. Tässä vaiheessa BTS oli tullut todella tärkeäksi mulle, kutsuin sitä viiltelyn rinnalla mun ainoaksi pakotieksi siitä kaikesta paskasta.

Kevät tuli ja olin lopettanu viiltelyn hetkeksi, olin pikkuhiljaa oppimassa rakastamaan itseäni, joka oli yllätysyllätys BTS:sän ansiota. Mun elämässä alkoi sen whatsapp-ryhmän myötä olla ihmisiä, joista halusin pitää kiinni. Päivä päivältä aloin yhä enemmän rakastaa itseäni. Ainoa ongelma oli viiltely, johon olin addiktoitunu todella pahasti. Mua ei enää ahdistanu tai ollut paha olla, mutta olin vaan niin kiinni siinä, etten kyennyt päästä irti.

Kamppailen näitten asioiden kanssa nykyään. Oon kuitenkin parantunut mun ahdistuksesta ja ulkonäköpaineista, kiitos kuuluu mun upeille ystäville ja BTS:sälle <3 i purple you, niin kuin armyt tapaa sanoa :) Tsemppiä kaikille jotka kamppailee näiden samojen asioiden kanssa!!?

Source URL:

<https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2019/ahdistus-viiltelyaddiktio-ulkonakopaineet>