



[Masentunu ja ahdistunu](#)

Moi, aattelin vihdoin kertoa jollekin mun koko tarinan (vaan paljon tiivistettynä, mutta silti.) Alle kouluikäsenä muutettiin toiseen kaupunkiin eikä mulla ollu kavereita. Niitä alko tulla ykkös ja kakkosluokan aikana. Lailoin aina ykkösluokalla kuinka haluan kuolla ja kuinka masentavaa elämä on. Oon käyny ehkä nelosluokalta asti kaiken näköisillä terapeuteilla jne. Nelosella ja vitosella mulla puuttu ruokahalu ja vitosluokalla mun kuukautiset loppu hetkellisesti, mutta kukaan ei koskaan saanu tietää siitä. Sillon vitosella mun kylkiluut näky ihan hyvin, mutta lihoin ja nälkä palas jonkun takia. Lihoin aika paljo. En tykänny mun ulkonäöstä tai ittestäni muutenkaan. Noin 8-vuotiaana, kun pesin hampaista pistelin aina mun ikeniä kaikella terävällä niin, että niistä vuoti verta. Siitä asti oon jollain tavalla vahingoittanu itteeni. Samoihin aikoihin purin itteeni tosi usein ja tykkäsin siitä. Sit kun olin ehkä noin 9 tai jotai mun porukat eros ja syytin siitäkin itteeni vaikken oo koskaan tunnustanu sitä kellekkään. Silti oon ilonen et ne eros. No kutosluokalla olin aika maassa ja sain paniikkikohtauksia tosi usein. Sillon varsinkin pidin itteeni tosi ällöttävänä ja ylipainosena. Sillon tein ensimmäistä kertaa pieniä viiltoja lasilla käteeni, mutta ne olivat hyvin pieniä.

Muutimme äitin kanssa samaan kaupunkiin, josta lähdimme pois monta vuotta sitten kaikki yhdessä. Aloitin 7-luokan siellä ja painoni nousi koko vuoden ajan aika paljon. Minua kiusattiin painosta siellä. Kotona mittasin aina mittanauhalla itseäni esim. Käsiä, reisiä ja vatsaa. Kun seiskaluokka loppui ja alkoi kesäloma laihtuin sen aikana 10kiloa. Se tuntui hyvältä. Tulin kasiluokalle paljon laihenpana, olin saanut poikaystävän, näytin muutenkin hyvältä, koska jaksoin panostaa ulkonäköön.

Silti mikään ei ollut muuttunut.. Oikeastaan pahentunut. Vahingoitin itseäni raapimalla ihoa kynsillä, harpilla raaputtaen, lyijykynän metalliosalla, jonka olin teroittanut teräväksi. Ajattelen yhä itsestäni kriittisesti ja teen tätä, mutta vaihdoin kaveripiiriä enemmän ymmärtävämpään ja erosin, koska ahdistuin poikaystävästäni. Minulle tehtiin taas kerran masennus ja ahdistus kysely. Vaikea ahdistus ja keskivaikea masennus. Siltä se tuntuikin. Nyt puolivuotta myöhemmin kaikki tuntuu edes vähän paremmalta.

Minä päädyin tähän tilanteeseen kahden asian takia. 1 (pienempi syy): porukat eros. 2. (suurin syy): mua kiusattiin ja haukuttiin läskiksi. Usein voi olla niin, että kestää jopa vuosi ennenkun aattelee tosissaan et onko näitten jutuissa jotain perää, kun ne koko ajan haukkuu mua. Silti se ei koskaan oo ok, jos sua kiusataan ja sille täytyy tehdä jotain. Mä kerroin opeille ja kuraattorille. Se autto.

Jos joskus sun kaveria kiusataan tai haukutaan nik mee auttaan sitä ja tee sille selväks et oot sen kaveri ja kerro kuinka ihana ystävä se oikeesti on. Älä ikinä osallistu kiusaamiseen tai ala heittää läppää jostain arasta aiheesta. Mihin jamaan mäkin pääsin? Mä oon käyny terapiassa ja psykologeilla 4. luokalta asti, vahingoitan itteeni ja niin eespäin. Muista et joku on täydellinen just sellasena kun on!

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2020/masentunu-ja-ahdistunu>