



## [Kun ei vaan pysty](#)

Moi

Mietin pitkää et mitä kirjotan ja miten ja mistä alotan. Ekaks haluan kertoa vähän taustatietoi eli mun en oo siis nähny mun isää 4 vuoteen. Vaikka ei se mulle ja mun siskolle tehny mitään pahaa koskaan, on se aika huono huoltaja ollu. Lastensuojelu on tosiaan kieltänyt tapaamisen siihen saakka kunnes iskä hoitaa asiansa kuntoon. (4 vuotta oon täs ootellu nii oisko jo aika?). Sit ala-asteella mua kiusattiin 4 vuotta ja viel seiskaluokkakin. Kyl siinä itsetunto alkaa tippuu aika alas kun saa joka päivä kuulla sitä miten paska on ja tekee kaiken väärin. Ei se omasta kaveriporukasta pois jättäminen ja se miten hyvin mulle näytettiin se et mun seuraa ei kaivata tuntunu myöskään kovin kivalta.

Näiden asioiden takia aloin seiskalla, viime tammikuus saamaan ahdistuskohtauksii. Rupesin käymään koulupsykologilla ja aluks se auttoi. En saanu enää niitä kohtauksia. Kesäloman myös sain rauhaa niiltä. Mut sit kun koulu taas alko niin tokalla liikkatunnilla ne kiusaamiskokemukset (jotka liitty siis lähinnä liikkatunteihin) tuli mielee ja olin taas siinä vaiheessa kun pään sisällä on hirveen iso tunne joka vaan estää sua tekemästä sitä mitä sun pitäis. Kädet alko hikoo, sydän pamppailee kovempaa ja hengityksest tuli vaikeeta.

Aloin käymään taas koulupsykologilla ja aluks se taas auttoi. Sain vaa kerran liikkatunnilla kohtauksen sen jälkeen. Olin aika kauan ilman näit tuntemuksii ja olin ittestäni tosi ylpee. Mutta sitten ne tuli taas ja alko levitä muihin asioihin ja tilanteisiin joissa en oo ees ennen aikasemmin kokenu ahdistusta. Käyn edelleen koulupsykologilla mut musta tuntuu et en saa tätä millään pois ja se turhauttaa ja ärsyttää. Tuntuu et se on mun vika vaikka en voi sille mitään.