



[en jaksaa enää](#)

Oon 15v. 9-luokkalainen. En jaksaa tehdä mitään ja makaan vaan sängyssä suurimman osan ajasta, tätä on jatkunut noin vuoden. Kavereiden kanssa oon vapaa-ajalla noin kerran kolmessa kuukaudessa. Kun oon yksin mua ahdistaa. Tää kuulostaa oudolta mut suihkussa mun on pakko kuunnella musiikkia kaiuttimesta koska muuten saisin ahdistuskohtauksen. Ahdistusta on koko ajan.. myös koulussa. Mua ei kiusata mut saan melkein paniikkikohtauksen jos täytyy pitää jotai esitelmää eikä hengitysharjoitukset tai muut sellaset auta. Noitten kohtausten jälkeen oon nii vihanen itelleni et mun tekis mieli vahingoittaa itteeni esimerkiks lyömällä tai puremalla. Siks esitelmien takia joskus esitän olevani sairaana jopa viikkoja, muutenki en pysty keskittymään opetukseen nii numerot on alkanut laskemaan.

Koulussa mua voi ahistaa myös ilman syytä. Esitän ilosta mutta oikeesti vihaan itseäni niin paljon et voisin vaa kuolla ja musta tuntuu et oon ruma,, tohon ei auta se että kaverit vitsailee mun ulkonäöstä välillä ja se oikeesti laskee mun itsetuntoa, vaikka ne ei tee sitä ainoastaan mulle mut myös toisilleen. Joskus tuntuu et olis parempi jos vaan tappaisin itteni mut en tohi tehdä sitä, koska se aiheuttais tuskaa mun vanhemmille. Oon yrittänyt viillellä, mut se ei helpottanut mun oloa ollenkaan. Mulla on hyvät välit mun vanhempiin ja sisaruksiin ja on kavereitakin, silti tuntuu jotenkin yksinäiseltä, mutta haluan olla yksin koska en haluu et kukaan näkee mun rumaa naamaa lol. Mun vanhemmat ja sisko on huolestunut musta ja opettajakin on joskus kuulustellut mua tästä. Silti en vaan jonkun takia oo koskaan pystynyt kertomaan miltä musta oikeesti tuntuu. Vanhemmat pakotti mua puhumaan terkkarille noin puol vuotta sitten mut tietenki sanoin vaan sille että oon kunnossa. Tää vaan pahenee koko ajan enkä tiiä jaksanko enää kauan. En pysty enää olla tän asian kanssa yksin koska pelkään et yhdessä vaiheessa tää menee niin pitkälle että teen itelleni jotain. Miten tän saa helpottamaan vai helpottaako tää koskaan?? En tiiä kenelle tohtisin kertoa tästä. juu.. tää on mun ensimmäinen askel kohti parantumista(?) xd

(anteeks vähän sotkunen teksti)