



## [Ahdistus, pelko, väsymys..](#)

Mun elämässä on oikeestaan kaikki asiat tosi hyvin tällä hetkellä. Oon tosi kiitollinen kaikista asioista mun elämässä. Mulla on ihana perhe, tosi hyvät välit isovanhempienkin kanssa ja tosi hyviä kavereita. Mulla on kaikin puolin hyvät olosuhteet. Mun ei tarvi huolehtia raha-asioista ja lukionkin käyminen tuntuu ihan mukavalta kun saan opiskella etänä, vaikka koulumenestys stressaakin aika paljon. Mulla on ollu huonoja kokemuksia koulusta, yläasteelta ja ala-asteelta mutta ne on mennyttä jo ja käsitelty ne asiat ja oon antanut anteeksi kaikille ketkä on esim. puhunut musta pahaa oli ne sitten pyytänyt anteeksi tai ei. Kaiken pitäis siis olla tosi hyvin, vai mitä? Sitä mä toistan joka päivä itsellenikin ja aattelen sitä miten kiittämätön mä oon. Mut mä oon kiitollinen, tosi kiitollinen. Mä oon kiitollinen, mutta kaikki ei oo hyvin.

Mua ahdistaa koko ajan. Mulla on koko ajan pää täynnä tosi ahdistavia juttuja ja mua pelottaa millon mikäkin asia, välillä tuntuu, että pelkään kaikkea. Tuntuu, että elän pelon ja ahdistuksen vallassa koko ajan ja on tosi epämukava olo mun ajatusten kanssa. Mun ympärillä on tosi turvallista mut mun mieli tekee musta turvattoman. Mä tiän että moni asia mitä pelkään on ihan järjettömiä, mut silti en pääse niistä peloista irti. Pelkään kuolemaa ja sitä, että mulla on joku sairaus tai sydänvika. Pelkään että kun kuolen, mun läheiset ei tiedä, kuinka paljon mä niitä rakastan ja oon aina rakastanut. Pelkään myös läheisten kuolemaa samasta syystä. Oon kristitty mutta pelkään silti mitä kuoleman jälkeen tapahtuu.

Mua pelottaa kaikkein eniten yöllä. Tulee aina semmonen olo että en herää enää seuraavaan aamuun ja oon vaan tuhlannut mun koko elämän turhiin asioihin enkä keskittynyt rakastamaan ihmisiä mun ympärillä. Saan välillä paniikkikohtauksia mm just kuolemanpelon takia. Korvissa alkaa humisemaan, huimaa, päätä särkee ja tuntuu, että saan sydänkohtauksen. Joskus itken ja tärisen holtittomasti. Joskus ne kohtaukset saattaa näyttää päällepäin ihan normaaliilta. Tunnetila on kuitenkin aina samanlainen: Sekava ja paha olo ja tuntuu, että nyt mun elimistö pettää.

Mä oon myös tosi väsynyt koko ajan henkisesti ja fyysisesti. En saa nukuttua tarpeeksi koska yöllä aina ahdistaa ja pelottaa niin paljon ja mun pää on täynnä pahoja ajatuksia. En saa unta ja heräilen yleensä aika usein. Koko ajan on stressaantunut ja ahdistunut olo ja tuntuu että pitäis tehdä kaikkea nyt kun on kerran vielä elossa mut toisaalta tuntuu ettei jaksakaan mitään. Ei jaksakaan käydä suihkussa tai pestä hampaita. Koulujutut saan jotenkin tehtyä ja yritän viettää aikaa läheisten kanssa ja muistuttaa niitä että välitän paljon.

Elämä pelossa ja ahdistuksessa on raskasta, ja kuolemaa pelkään. Pelkään käytännössä sekä elämää että kuolemaa. En oo itsetuhoinen eikä mulla oo mitään itsetuhoisia ajatuksia, mut inhoan itseäni. Oma ulkonäkö oksettaa ja ahdistaa sekin tosi usein, mut yritän ajatella, että sillä ei oo väliä

---

koska tärkeää on vaan että keskityn rakastamaan ja tekemään hyvää. Pidän kuitenkin itseäni pahana ihmisenä, itsekkäänä ja kiittämättömänä epäonnistujana. En voi sietää itseäni.

Tuntuu, että mä en osaa mitään ja musta ei oo mitään hyötyä. Että mä en osaa rakastaa enkä tehdä hyvää, vaikka se on kaikki mitä haluan. Mä oon ollut joskus tosi ilkeä ja välinpitämätön mulle tärkeitäkin ihmisiä kohtaan ja halunnut vaan sopia joukkoon ja olla "cool" ilman että oon miettiny sen enempiä onko se oikeesti sellasta elämää, mitä haluan elää. Mua kaduttaa kauheesti, että oon tuhlannut mun elämää sellaseen enkä ollut mukava kaikille ja viettänyt aikaa mun läheisten kanssa.

Täysi-ikäisyys ja aikuistuminenkin ahdistaa mua kauheesti. Pitäis kirjoittaa jossain vaiheessa ylioppilaaksi ja hakea jatko-opiskelupaikkaa, enkä pysty ees kuvitella että musta ikinä olis semmoseen. Tuntuu, etten mä mitenkään pärjää yksin. Mun vanhemmat ja muut läheiset tuo mulle turvaa mun pään sisällä jylläävän ahdistuksen keskellä. Musta myös tuntuu, etten sopeudu oikeen minnekään ja oon liian erilainen. En esimerkiksi oo kiinnostunut seksistä tai alkoholista tai muistakaan päihteistä ja oon tosi ruma. Tuntuu, etten löydä paikkaa mistään.

Tunnen kauheesti syyllisyyttä siitä, että mulla on mitään ongelmia, kun mulla kuuluis olla kaikki hyvin. Ajattelen, että oon tosi kiittämätön ku oon siltikin näin alakuloinen vaikka multa ei puutu tukea eikä rakkautta eikä mitään mun ympäriltä. En oo aiemmin ajatellut, että mun kannattais alkaa käymään terapiassa, koska mä en aio tehdä itelleni mitään ja mulla on niin pieniä ongelmia eikä niille oo mitään syytä. Tiiän, että tosi tosi monella on paljon pahempiakin ongelmia. Se ajatus ammattilaisen avusta on kumminkin tullut lähiaikoina mieleen. Mä oon pystynyt juttelemaan mun läheisten kanssa mun ongelmista ja ne on tukenut mua, mutta tunnen siitä syyllisyyttä. En halua, että esim. mun vanhemmat luulee että ne ei oo ollu tarpeeks hyvät vanhemmat koska mulla on paha olla, sillä se ei liity mitenkään mun läheisiin. Pelkään myös et aiheutan niille pahaa oloa kun avaudun jostakin raskaasta aiheesta.

Nää ongelmat on mun päässä, ne rajoittaa mun elämää ja mä haluan yrittää päästä niistä eroon. Mä en osaa sanoa mitään tiettyä syytä siihen, miksi mä oon ahdistunut ja miksi mä pelkään, vaikka mä elän turvallisessa ympäristössä. Mä vaan haluaisin päästä eroon ahdistavista ajatuksista ja ahdistuksen fyysisistä vaikutuksista ja siitä, että oon koko ajan uupunut ja stressaantunut. Haluaisin pystyä elämään täysillä koska oon kiittollinen mun elämästä ja viettämään aikaa mun läheisten kanssa. Haluaisin pystyä levittämään ympärilleni positiivisuutta ja ystävällisyyttä ja auttamaan muita, enkä huolestuttamaan muita mun typerillä peloilla.

Tuntuu, että mielenterveysongelmien hoitamiseen erikoistuneelta henkilöltä voisin saada apua, miten voisin oppia käsittelemään mun ongelmia. Vaikka mun läheisistä on ollu ihan korvaamattoman suuri apu mun ongelmien kanssa, niin ois silti eri asia jutella ammattilaiselle. En mä todellakaan ees odota että mun läheiset pystyis edes ymmärtämään mun ongelmia, koska ei ne oo alan ammattilaisia. Mietin kuitenkin sitä, miten voin sanoa mun vanhemmille, että haluaisin jutella terapeutille? En halua, että ne ajattelee, että niiden antama tuki ja apu ei oo ollut riittävää tai mitään muutakaan sen tapaista.

Tästä tuli aika pitkä ja sekava, oon pahoillani siitä. Jos pystyit samaistumaan johonkin tässä mun tekstissä tai sulla on muuten vaan vaikeaa niin paljon tsemppiä sulle ja mulle voi kyllä tulla juttelemaan ihan kuka vaan jos haluaa.

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2021/ahdistus-pelko-vasymys>