



[Ahdistusta, paniikkikohtaus?](#)

Moi, oon tämmönen 13v kutos luokan tyttö. Oon aina ollu se ujo ja säikky, joka ei oo uskaltanu mennä puhuu tuntemattomille. Mut nyt nää piirteet on vahvistunut ja vähän liikaakin, ja vähän muuksi kuin pitäisi. Mulle ei koskaan oo annettu diaknoosia mistään mielenterveyden "ongelmista", mut viime aikoina (noin kaks kuukautta) oon alkanut arvelee että kärsisin ahdistuksesta. Ehkä voisin selittää tarkemmin...

Eli voitaisiin kelata vuoden 2021 elokuuhun. Koulut alkoivat 11 elokuuta ja olin niin innoissani täysin valmistautuneena, ja asenteeni oli "en tule myöhässä, läksyt on tehty, olen aktiivinen tunneilla.". Siis tiedättehän kun on se yksi oppilas joka tulee "oman aikataulun" mukaan kouluun? Juuri niin se olen minä! Aina minimissään 5-10 minuuttia myöhässä. :')

No elokuu meni suht hyvin, mut niinkun aijjempina vuosina kun päivät alkoi pimetä ja lehdet eivät ole enään vehreitä niin mieleni synkkeni. Pystyin kuitenkin pysymään positiivisena enkä pelännyt sinällään ja ahdistus oli vain noin 0.4%. Sitten.... Sitten syyskuun lopulla/lokakuun alussa olin tavallisesti kässän tunnilla, sinä päivänä olin jotenkin todella ahdistunut. Olin juuri pääsemässä ihastuksestani yli. (joka on luokkalaiseni, joka oli kanssani samassa kässän ryhmässä.) Mutta aloin pelkäämään tätä "ex-ihastustani" kuin ruttoa. Yritin kävellä luokkaan tekemään kässän työtäni mutta joka kerta kun pääsin puol matkaan oviaukolle, jähmetyin ja jalkani alkoivat täristä, joten juoksin takaisin tuohon nurkkaan josta olin lähtenyt. Ketään ei ollut näköetäisyydellä... Mielessäni yritin suostutella itseäni menemään tilaan jossa voisin aloittaa työtäni, suorastaan yritin pakottaa itseäni.

Silloin tapahtui jotain mitä en osannut odottaa.... Sain paniikkikohtauksen. Jähmetyin, hengitykseni muuttui nopeaksi ja pinnalliseksi, sydän kiihdytti lyöntejään, kehoni suorastan "ylikuumeni" mutta samalla lävitseni kulki kylmiä väreitä, katseeni sumeni, korvissa kuului tausta äänien lisäksi jokin ääni jota en pystynyt tunnistamaan, tärisin kauttaaltaan, minusta tuntui että jalat pettäisivät ja että pyörtyisin. Siinä sitten tärisin ja olin "halvaantunut" varmaan joku 4 minuuttia, ja kumma kyllä kukaan ei ollut huomannut mitään. Lopulta kun se oli ohi hengittelin syvään varmaan minuutin ja yritin rauhoitella itseäni. Se oli ensimmäinen kerta kun minulle oli käynyt mitään tuommoista, joten kuten kuka tahansa etsin tietoa luotettavilta nettisivuilta (ammattilaisten sivut). Sitten totesin itselleni että se taisi olla paniikkikohtaus ja en sen enempää sitä miettinyt.

Olisiko ollut parisen viikkoa eteen päin niin meillä oli luokkaretki. (meijjän luokka + naapuri luokka) No eipä siinä mitään. Sitten saavuimme sinne X paikkaan, se oli semmonen paikka jossa pääs kokeillee valitsemaansa työtä. No koska olin kahen muun kaa jotka on bestiksii halusin antaa niille ne "hahmot ja niiden tehtävät" joilla oli samaan aikaan tauko, mut koska tällä "työpaikalla" piti kuitenkin olla "pomo" niin mä otin sen "roolin". Mut sit sain tietää että näitten eri "työpaikkojen" "pomojen" piti esitellä

omasta rakennuksesta käsin mikillä. (mikki kuulutti sen kaikille) No tuli mun paikan vuoro ja olin juuri kerännyt rohkeuteni rippeet ja valmistauduin puhumaan. Sainoin aluksi "Moi...-", mutta yhtäkkiä jähmetyin ja näköni alkoi sumeta. Yritin jatkaa puhumista mutta suustani pääsi vain "öh... öö... öhm...umm...usmm...-", joten toinen näistä mun työtovereista puhu mun puolesta.

Mua nolotti niin paljon, sillä aikaa kun tää mun toveri oli puhunut mä olin vaan tärissyt ja yrittänyt tasata hengitystä. No se päivä oli kuiyenkoinkin loppujenlopuksi hauska ja eppinen. :3 Mut nyt joululoman jälkeen jos oon ollut myöhässä en oo uskaltanut edes hipasta luokan oveen, joten oon vaan seissyt siellä käytävällä tyhjän panttina. Yritän aina mennä koputtaa ovelle mutta askelkin siihen suuntaan niin jähmetyn ja hengitys sekä syke tihenee ja jalat alkaa täristä samalla kun näköni sumenee. Monta kertaa jompikumpi opettajistani on lähtenyt kopioimaan jotakin ja huomannut minut, sitten yrittänyt suorastaan "houkutella" minua luokkaan ja joka kerta olen halunnut mennä mutta jähmetyn heti kun yritän liikkua. Loppujen lopuksi olen kuitenkin päässyt luokkaan kun oppi tuntia on kestänyt jo varmaan 57 minuuttia.

Tälleen lopuksi haluaisin kuulla teidän muiden mielipiteitä ja tarinoita, joten kommentoikaa vaan oman mielen mukaan. :3