



[Itku, sukellus pohjaan ja parantuminen- ja aloitetaan alusta](#)

Parantuminen tavallisesta flunssastakaan ei ole aina helppoa. Masennus on sairaus, josta paraneminen aika ajoin voin tuntua mahdottomalta. Toisinaan menettää kaiken toivon. Minä ainakin olen menettänyt aina välillä, vaikka voin niin paljon paremmin kuin muutama vuosi sitten ja minulla on mahtava tukiverkosto ja paljon apua. Muutin vähän aikaa sitten uudelle paikkakunnalle, ja kaikki on taas hieman hankalampaa.

Tässä vähän taustaa; olen tyttö, ja minua kiusattiin aika pahasti ala-asteella, kunnes en oikein enää pitänyt itseäni tai elämäni minkään arvoisena. Yläasteella sainkin sitten yhtäkkiä paljon ihania ystäviä, jotka hyväksyivät minut ja tukivat minua aina, kun vain sitä tarvitsin. Siitä huolimatta, kiusaaminen oli jättänyt jäljet. Usein tunsin, että en ansainnut heitä. He olivat liian mukavia, liian ihania. Mikä minussa niin viehätti, mitä he näkivät minussa?

Kiusaaminen oli myös jättänyt jälkensä ajoittasena ahdistuksena. Stressasin helposti asioista. Yläasteen alussa olin syvimmissä aallonpohjassa. Ja silloin minä rakastuin; tai no, oikeastaan, se oli aluksi vain ihastus- mutta se pelasti minut. Minulla oli jotain, mikä innosti minua näkemään huomisen

ja menemään kouluun. Hän ei kohdellut minua kuten muut, ja siitä tulen aina olemaan kiitollinen. Hänelle olin normaali- en hikke enkä viemärirotta (kyllä, minulle on annettu tosi luovia lempinimiä-) ja se teki minut onnelliseksi. Kolmen vuoden aikana, minä rakastuin. Sain ystäviä, hyviä sellaisia. Minusta välitettiin. Välillä oli kuitenkin silti hankalaa, sillä parhaimmassakaan ympäristössä, ei masennus katoa noin vain. Oli huonoja päiviä ja päiviä, jolloin ei päässyt ylös. Päiviä jolloin itketti. Päiviä, jolloin kyllä teki kaiken mitä pitikin, mutta olo oli tyhjä. Uudet asiat ahdistivat ja joskus tuli ennen koetta tai muuta uutta tai pelottavaa asiaa ennen ahdistuskohtauksia. Minulla oli kuitenkin onneksi tukiverkosto, ja sain apua, ja olin ja olen niin kiitollinen.

Yläkoulu ei kuitenkaan kestä ikuisesti, ja se kamala ihanuus oli ohi samaan aikaan niin nopeasti ja samaan aikaan niin hitaasti. Kerroin tälle henkilölle, joka oli minulle niin tärkeä, kuinka hän oli auttanut minua ja mitä hän minulle merkitsi. Hän kutsui sitä kauneimmaksi lukemakseen

tekstiksi. Se rohkaisi minua. Niin moni uskoi minuun- joten yritän nyt uskoa itseeni.

Olen nyt uudella paikkakunnalla, ja kaikki on pelottavaa ja vierasta. En tunne ketään. Ikävöin ystäviäni. Ikävöin kaikkea ja kaikkia. Asiat ovat hankalia toisinaan, ja joskus kaikki on vain liikaa. Mietin, että miten tässä näin kävi. Minä voin jo niin hyvin.

Mutta sellaista se parantuminen on. Tulee alamäkiä. Uudestaan. Uudestaan. Uudestaan. Vielä kerran. Mutta sellaista se kai vain on. Ja pikkuhiljaa,

joka kerta, se alamäki on piirun verran loivempi. Hivenen armeliaampi. Ja minä haluan yrittää. Tiedän, että ystäväni eivät ole hylänneet minua. Tiedän, että loppujen lopuksi, en ole yksin. Mutta juuri nyt ehkä tuntuu siltä. On hankala olla optimistinen, mutta yritän. Sillä tiedän haavani olevan totta toisille- ja itse tiedän olevani haave joillekin.

Jaksakaa. Yrittäkää vielä kerran. Uudestaan. Uudestaan. Uudestaan. Pikkuhiljaa, vaikka kenties vain hyvin hitaasti- maailma alkaa näyttää hieman valoisammalta. Hieman kauniimmalta. Ei-niintuhoontuomitulta. Tänäpäin eräs kiltti henkilö vanhemmalta vuosikurssilta näki minun itkevän. Hän kysyi voiko auttaa, halasi ja oli ystävällinen. Hän sanoi minulle "Asiat kyllä muuttuvat paremmaksi."

Se on totta. Niin ne tekevät. Joskus se vain tuntuu ylitsepääsemättömältä, mutta niin ne asiat muuttuvat pikkuhiljaa paremmaksi. Täytyy vain jaksaa uskoa.

Source URL:

<https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2022/itku-sukellus-pohjaan-ja-parantuminen-ja-aloitetaan-alusta>