



## Ahdistus

Olen 16 vuotias tyttö (2001 syntynyt) ja ajattelin kertoa tässä omasta kokemuksestani ahdistuksen kanssa. Eli kun tulin yläasteelle kaikki meni vi\*uiksi. Seiskalla luokassa oli paljon kiusaamista ja jouduin itsekin kiusaamisen kohteeksi koska puollustin frendiäni ketä kiusattiin. Kiusaamisen "uhriksi" joutuminen ei ollut minulle uutta, mutta otin sen erityisen raskaasti sillä kerralla.

Ennen joululomaa tilanne oli eskaloitunut niin pahaksi että tunsin olevani masentunut (diagnoosia ei ole enkä ole myöhemminkään testannut missään joten en väitä että olisi oikeasti masennus). Eräänä päivänä porskahdin koulussa itkuun ja hoin että "en jaksa enää tätä p\*\*kaa ja haluan tappaa itseni". Tuolloin se olo ei johtunut vaan koulussa tapahtuvasta kiusaamisesta vaan myös kotona vanhemmat riitelivät sekä harrastuksessa tunsin itseni ulkopuoliseksi joten minulla ei ollut mitään turvapaikkaa kaikelta mitä tapahtui ympärilläni.

Aloin käymään koulupsykologilla ja kyseinen psykologi auttoi minua huomattavasti. Tuntui hyvältä purkaa viikon tapahtumia ja selvittää jonkun luotettavan aikuisen kanssa tunteita ja mistä ne saattoivat johtua. Kiusaaminen rauhoittui pikkuhiljaa ja ennenkuin tajusinkaan seistemäs luokka oli melkein ohi, mutta pahin vaihe oli vasta tulossa.

Kesällä tutustuin pari vuotta nuorempaan varsin mukavaan poikaan joka asui lähellä ja oli tulossa samaan kouluun. Puhuimme paljon ja meistä tuli aika läheisiä. Kaverisuhde kehittyi vähän läheisemmäksi ja myönnän että olin rakastunut tähän "jatkään" ja se oli ensimmäinen kerta kun koin tällaisia tunteita. Se säätö kesti 5 kk toukokuusta syyskuun alkuun. Sain kuulla elokuun lopussa että tämä jätkä oli puhunut minusta selkäni takana ja hänen käytöksensä minua kohtaan muuttui kokonaan. Viimeinen tikki oli silloin kun olin kahden frendin kanssa koulun viereisessä kirjastossa ja hän tuli kirjastoon n.10 muun ihmisen kanssa ja haukkui minua huoraksi kaikkien edessä ja pari hänen mukanaan olevista heitti minua kirjoilla.

Sanon ihan suoraan että se mursi kaikki viimeisetkin itseluottamuksen rippeet mitä minulla oli jäljellä. Tästä alkoi kunnan ahdistus. Itkin kuukausia ja mietin mikä mussa oli vikana? Miks mulle tehtiin näin? Syytin itseäni täst kaikesta ja luulin et en ikinä tuu tuntemaa mitään muuta ku ahdistusta ja kipuu. Vieläki itkettää lukea vanhaa päiväkirjaa mihin olin luonnehtinut "tuntuu siltä kun ois sumussa eikä näkis nenää pidemmälle. Oon vitun kadoksissa en tunne mitään enkä tiedä mihin mennä tai mitä tulee tapahtumaa ees lähitulevaisuudes"

En sano että yksi ihminen pilasi mun elämän. Tää tietty nöyryytys vaa laukas kaikki tunteet, kaiken vihan itteeni kohtaa ja epävarmuuden itestäni mikä oli pakkautunu ja mistä en ollu puhunu tarpeeks et se ois kadonnu. Muistan kasin syyslukukauden yhtinä rankimpina kokemuksina sen takia et aloin

tulla tutuks käsityksen "ahdistus" kanssa. Kevät oli yhtä ja samaa elämistä ahdistuksen kanssa. Jouduin suhteisiin ihmisten kanssa jotka oli tosi myrkyllisiä koska halusin epätoivosesti jonkun joka lohduttaa. Kesällä ei olo helpottunut. Olin niin masentunut että en jaksanut nousta sängystä joinain päivinä.

Nyt olen ysiällä ja päivämäärä on 26.2. Ahdistus on aina läsnä mutta sen kanssa oppii elämään. Olen tajunnut paljon asioita itsestäni ja muista. En enää syytä itseäni kaikesta mikä menee pieleen ja olen saanut takaisin itseluottamusta ja rakkautta itseäni kohtaan. Näen tämän kehityksenä. Syksy oli rankka ja hetkeksi sorruin viiltelyyn, mutta olen päässyt siitä "riippuvuudesta" eroon. Ahdistus ei katoa mihinkään mutta se helpottuu ja sitä oppii sietämään. Sitä oppii kontrolloimaan ja pitää vain jaksaa kertoa itselleen että "sinä olet tärkeä", "sinä olet kaunis", "sinä olet hyvä ihminen". Kukaan muu paitsi sinä itse ei pysty auttamaan ahdistuksen kanssa. Voi toki saada apua esimerkiksi koulupsykologilta ja kannattaa puhua jollekkin tai vaikka kirjoittaa päiväkirjaa. Mitä enemmän kerran mielessäni tapahtumia tajusin joka kerta enemmän asioita.

Nykyään minulla menee ihan hyvin ja muistelen näitä asioita rankkoina, mutta vahvistavina kokemuksina. En olisi sellanen kuin olen nyt jos en olisi käynyt läpi rankkoja olotiloja ja selvinnyt niistä. Jokaiselle voimia jotka kokee ahdistusta tai vaikeaa aikaa elämässään. Asiat selviävät kyllä ja tuot olemaan ylpeä siitä et selvisit itekkin.