



## Fobia

Onko täällä ketään muuta jota koskettaa otsikon aihe? Luultavasti on mutta kuitenkin. En ole tästä ennen kirjoittanut minnekkään saati kertonut kellekkään. Mua hävettää jo valmiiksi tää koko juttu mitä tulen kertomaan. Kerron ensiksi, että joo mulla on fobia. Fobia on pelkoon liittyvä "taso" - taso jolloin se pelko alkaa hallita sun elämääs, ja sun toimintaas. Se pelko ei siinä vaiheessa ole tavallista, normaalia pelkoa. Se pelko aiheuttaa sussa ahdistusta, surua, negatiivisia tuntemuksia. Pahimmillaan hallitsee sua. On läsnä aika lailla koko ajan. Fobian kohde voi olla tilanne, tuntemus, asia...

Mulla on fobia. Fobian kohde ei ole näitä "tavalliseksi, tavanomaisiksi" luokiteltuja, kuten korkeanpaikankammo, ahtaanpaikankammo, hämähäkki/ötökkäkammo, klovnikammo tms. Mun pelon kohde on niin hölmö ja typerä. Mua hävettää se niin paljon että mä en ole kertonut siitä kellekkään koko tänä aikana mitä oon siitä kärsinyt. Mun pelon kohde on monelle mahdollisesti arkipäivää, ei kukaan taida sinänsä siihen kiinnittää ees huomiota jos sen kanssa tekemisiin joutuu. Oon ottanut selvää mun pelostani. En onneksi ole ainut joka siitä kärsii, ja tiedän sen "virallisen nimityksen".

Olen kärsinyt tästä fobiasta 12-vuotiaasta lähtien. Tänä vuonna tulee 6 vuotta tosta päivästä josta koen tän kaiken paskan lähteneen liikkeelle. Siis vittu kuus vuotta olen kärsinyt tästä, elänyt tän kanssa? Miksen ole hakenut apua? No koska pelkään muitten reaktioita. Pelkään että mulle naurettais tai pidettäis hulluna. 18-vuotias tulis huoneeseen ja kertois: "Kärsin kimallefobiasta". Niin juu. Nyt sen kerroin. Vittu kimalle???? :D Sparkalafobia. Kuulostaako naurettavalta, typerältä, hassulta? Veikkaisin että joo kyllä, ulkopuolisen korvaan/silmään. Noni, oonko ihan pimahtanut? Tiekkö, en itekkään tiiä. Ihan eka tätä aihetta käsitellessäni mietin, että miten tää on ees mahdollista? Siis? Miksi? Olenko niin herkkä, olenko sekopää? Miten on edes mahdollista kohdistaa pelkoa jotain noin typerää asiaa kohtaan :D? En ees jaksa kertoa kuinka monesti edellä olevia kysymyksiä mietin.

Koen kaiken alkaneeks siitä, että mun kaveri meikkas mut. Eiks ton ajanvietteen pitäis olla ihan tavallista kaverien välistä leikittelyä ja ajanviettoa? No mulle oli, aluksi... Olin mä innoissani et mut meikkattais. No niin no vittu ei. Mun piti alkaa muutenkin lähtee himaan ja siis mun kaverilla ei ollut meikinpoistoainetta. Yritin niitä pestä pois. Ei onnannu. Mun naama oli ihan oranssi siitä aurinkopuuterista, siniset kimalle luomivärit ja jotkut punaset huulet, näytin muutenkin ihan pelleltä :D Aloin polkee himaan ja himas sitte yritin puhistaa niillä kämäsilillä aineilla mitä wessan kaapissa nyt oli. Kylhän ne lähti mutta se aurinkopuuteri ei meinannu helpolla lähtee, mun iho oli ihan siinä meikkikimalteessa yltäpäältä.

En tiiä lähtikö kaikki sit tosta epämiellyttävästä kokemuksesta. Pelkäänkö kyseisessä fobiassa sitä,

kun iholleni sitä saan ettei se lähtis siitä iholta tai vaatteltani? Luultavasti. En keksi muutakaan. Siis aluks tää kaikki oli vaan pienenä asiana takaraivossa, ei sen kummemmin arkee häirinyt. Sitten tuli myöhemmin muita tähän fobiaan liittyviä kokemuksia josta sain tätä päälleni. Siitä sitten lumipalloefektin lailla vuosien mittaan se alko tulla yhä isommaks möröks mun päässä, välttely vaan lisäs sitä fobiaa ja siitä tuli oravanpyörä. Vähän yli 2 vuotta sitten alko mennä enemmän alamäkeen: liuta isoja, suuremmaks osaks negatiivisia elämänmuutoksia, jotka sai mun mielen matalaks tms. ja koko paketti oli valmis. Menetin fobian hallinnan, ja se alko hallitsee mua. Mun järki ei enää kyennyt selventää mulle tietyissä tilanteissa vaan tää aivojen lähettämä pelkoreaktio, mikä lie onkaan, kuitenkin kusi koko jutun. Mä rehellisesti en pysty elään enää normaalisti.

Tän perinteisen aiheen kylkeen alkanut tulla ihan ihmeellisiä lisäpelkoja plussaks vielä. En pysty käyttämään esim. meikkivoiteita, luomivärejä, huulipunia. Meikeistä pystyn käyttämään vaan tyyliin ripsaria, kulmakynää, eyelainerii. Välttelen kaikkea (tilanteita, ihmisiä, asioita) mistä tiän tai arvelen saavani tätä fobian kohdetta itseeni. Esim. tapahtumat/paikat joissa on paljon ihmisiä aiheuttaa mulle suurta ahdistusta ja on ehdoton ei. En pysty menemään kesäisin esim. festareille, en oikeastaan mitään mitä mun ikäset nuoret normaalisti tekee tai kokee. Tän takia koen jääväni niin paljon paitsi kaikesta. En elä nuoruuttani. Tää vie huomiota ja energiaa liikaa omilta kehitysvaiheiltani, oli kyseessä esim. itsenäistyminen jne. Kaikki jää sivuun koska mulla menee energiat tähän. Tähän kimalteen piiriin liittyy kaikki glittermuodot, oli kyse sit askartelu tai meikkiglitteristä.

Kaikki mun toiminta jne. määrittyy tämän fobian perusteella. En mä pysty elää normaalia nuoren elämää. Nykyään tää vainoo lähes 24/7. Koska mulla on nykyset (tästä aiheesta erilliset) huoleni ja murheeni, niin tää fobia lisää tätä mun henkistä kuormaa niin vitusti. Paha olla ja nii eespäi. En jaksa ees kirjottaa kaikkea, moni asia niin monimutkasta ees selittää tähän yhteyteen kirjottamalla. Sanon vaan että kyllä mä tiän tarvitsevani apua. Mun elämä muutenkin menee vähän niin ja näin muilla osaluilla, ja tän asian parantamiseksi mun olisi ensin päästävä eroon suurimmasta kuormittajasta eli tästä fobiasta.

Mulla menee niin paljon lukemattomasti energiaa jo itsestään tähän fobiaan. Tää vaikeuttaa kaikkea jo nyt: ihmissuhteita, opiskelua, arkielämää ylipäänsä. Mulla on pakko-oireita, pakkoajatuksia. Mun mieli väkisin tunkee näitä ajatuksia, vaikka tiedostan että ne on hölmöjä jne. Ja silti toimin niitten ajatusten mukaisesti vaikka ne ois vastoin mun NORMAALIA järkeä. Pahinta on tiedostaa tää kaikki ja silti teet päinvastoin mitä normaalisti tekisit.

Kaiken tän avun hakemisen esteeksi muodostuu se suuri häpeä koko fobian aiheeseen liittyen. Pelko miten muhun suhtauduttaisiin... naurettaisko mulle, pidettäiskö mua hulluna.

En ole kertonut tästä vanhemmilleni. En kellekkään koskaan. Olen pitänyt tämän vaan mun pääkopassa. Mietin vaan että mikä ois nykytilanne jos oisin hakenut jo apua lievemässä vaiheessa. Mitä enemmän on antanut tän vaikeuttaa mun elämää, sitä vaikeampi ja hitaampi on parantua.

Mulle on aivan sama pidättekö mua hulluna. Haukkukaa jos huvittaa. Tää on ainut paikka mihin keksin tulla avautumaan anosti. No, kertokaa omia kokemuksianne jos haluatte.

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2018/fobia>