

Mitähän tässä

Mitähän tässä

Nimimerkki Ongelmia riittää

Ikä 19

Tiedätkö tunteen, kun et oikein tiedä, mitä odottaa uudelta tulevalta vuodelta? Ei oikein tiedä mitä ajatella, et jaksa odottaa mitään - lähinnä mieltii vaan, että mitähän tänä vuonna luvassa... en tänä vuonna edes ns. juhlinut uutta vuotta, ihan normi päivä oli missä muutkin, olin vain kotona.

Viimeiset kolme vuotta on olleet henkisesti elämäni rankimmat. Joka vuosi on tullut ennemmin tai myöhemmin jotain. Jotain mikä painaa maahan ja lujaa. Aiheuttaa huolta ja stressiä. Ei ole oikein voinut keskittyä mihinkään "omaan" ja oon huomannut, että arki on ollut elämisen sijaan suorittamista. Kaikista paskinta on ollut se, että kun on ollut rankkoja elämäntilanteita, niin on ollut myös mieleltään sairas. Koittanut kestää arkea sen taakan kanssa. Lopputulos on se, että tilanne pahenee pääkopan sisällä vaikka itse elämäntilanne helpottaisi. Aika parantaa jne. mutta se möykky ei lähde sun päästäsi.

On läheisiä, jolle kertoa asioista, muttei kehtaa. Pelkään, miten asia otetaan vastaan. Ymmärretäänkö, muuttuuko arki jotenkin "suuresti" tämän tiedon jälkeen? Kaikkia näitä yrittää mieltiä läpi satoja kertoja. On ollut sopivia tilanteita, joissa olisi voinut kertoa asiasta. Mutta esteenä on loppujen lopuksi se häpeä. Se häpeän on niin suuri. Häpeä on se syy, miksen ole puhunut asiasta vielä kellekkään.

Ei enää vaan tunnista itseään. On kadottanut itsensä ja tuntuu, että koko häpeä on sulautunut jo osaksi sun identiteettiäsi ja olemusta. Häpeä ja ahdistus kalvaa. Näkee itsensä vaan friikkinä ja vastenmielisenä. Ei voi elää rajoitteiden takia, jotka sairaus sulle asettaa... vaikket haluaisi. Teet asioita, joita et halua, jotta ahdistus helpottaisi. Teet asioita, jotka myöskin on vastoin normaaleja toimintatapojasi ja moraaliasi. Teet ne silti, miten sairaus sanelee. Stressaat tekojesi seurauksista, esimerkiksi ihmissuhteissa. Miksi feidasin, no siksi koska mulla oli sillä hetkellä suunnaton ahdistus. Haluaisi vaan kertoa sille ihmiselle, parhaalle kaverille, miksi käyttäydyn välillä oudosti. Vittu kun en vaan pysty...

Näät outoja ilmeitä, jotka on kohdistettu suhun - "miksi teet noin?" jne. Häpeä vaan lisääntyy. Olen nykyisin jatkuvasti ahdistunut ja häpeän kaikkea itsessäni ja mitä teen. Pienetkin mokat tuntuu suurilta ja ahdistus on suunnaton. Epäonnistumisen pelkääminen lisääntyy. Niin paljon rajoitteita, koitappa selittää miksi et voi tehdä jotain, ei se ihminen kuitenkaan ymmärrä. Pahinta mitä teen itselleni on se, että kätken kaiken sisälleni ja myöhemmin epäsovussa tilanteessa se purkautuu ja muutun passiivisaggressiiviseksi, tylyksi, helposti ärsyytyväksi ja vältän kontakteja, tiuskin. Kärsin myös niin sanotusta "kiltin tytön syndroomasta" ja se on aiheuttanut mulle tunnelukkoja koko lapsuuden ja nuoruuden. Normaalisti olen kiltti ja haluan auttaa, empaattinen... mutta sen takia saan myös paskaa niskaani riidan tullessa, multa ei olla totuttu siihen että olen tyly tai edes kunnolla vihainen. Häpeän vaan lisää koska aiheutan pahaa mieltä.

Eli kärsin vaikeasta fobiasta johon liittyy ocd. Eli pakko-oireinen häiriö. Fobian aihe on niin nolo ja ns. harvainen, etten ole sitä kertonut, samoin ocd:n aiheuttamat pakkoajatukset ja pakko-oireet eli esimerkiksi ihan ihmeelliset rituaalit. Rituaalit helpottaa pakkoajatuksia ja vähentää ahdistusta. Mutta mitä enemmän välttelen fobian kohdetta niin sitä enemmän se pahenee. En pysty elämään enää normaalisti. Katson vaan kun muut elää elämänsä ja seuraan itse elämääni ikään kuin sivusta. Kyyhötän neljän seinän sisällä. Tää vie kaiken energian, ei huvita enää spontaani toiminta, esimerkiksi metsä ja luonto auttaisi osittain, mutten vaan jaksa lähteä ellei joku raahaa väkisin. Mikään vapaaehtoinen toiminta ei kiinnosta enää, silloin toimin jos kyseessä on joku asia joka on "pakollinen" kuten koulu. Motivaatio ja kaikki on hukassa. En liiku melkein yhtään hyötyliikuntaa enempää, syön yksipuolisesti ja nukun liian vähän. Mulla on luultavasti puutosta vitamiineissa ja kaikessa, mikä on jo omiaan heikentämään fyysistä ja henkistä hyvinvointia eikä energiaa saa tarpeeksi. Kun sen vähäisenkin energian syö jo edellä mainittu sairaus ja vaikeat elämäntilanteet. Tiedostan tämän kaiken, pitäisi parantaa elintapoja niin, että olisi ns. se perussuojous ja jaksaisi elämän kolhuja kantaa paremmin, vaikea selittää mutta kyllähän se auttais... Jatkuva kysely läheisiltä, miksen ole tehnyt jo tätä hommaa ja tota, kaikki se kysely ja ihmettely. Kun voisi vaan kertoa.

Mitähän tässä

Published on Nuortenlinkki (<https://nuortenlinkki.fi>)

Masennus, ahdistus, häpeä, suru, katkeruus, toivottomuus ja vitutus on tuttuja tunnetiloja ollut liiankin kauan. Nykyisin vaan mietin entistä elämäni, miten pystyin silloin vielä elämään ikäisteni lailla. Elämäni muuttui kokonaan 3 vuotta sitten asuinpaikkaa jne myöten, kaikki tuttu ja turvallinen meni oikeastaan, minkä näin jälkikäteen näen pitäneeni silloin jo orastavaa mielenhäiriötä ns. "kasassa". Kun kaikki muuttui niin pakka romahti ja sairaus otti otteen musta enkä enää hallinut sitä, siitä lähtien se on vaan kasvanut suuremmaksi mun päässä ja nopeaa vauhtia. Tehnyt mut toimintakyvyttömäksi yhä enemmän.

On tullut koettua vanhempien ero, rakkaan lapsuudenkodin myyminen, lukuisat muutot, uusi koulu, vanhemman puolison alkoholin käytöstä johtuva poliisien kutsuminen ja siitä tulleet lasut, samaisesta kodista pakeneminen ja muutto, oman vanhemman alkoholikäyttö ja siitä aiheutunut stressi, läheisen vakava ja parantumaton sairaus ja eläminen päivä kerrallaan odottaessa koko ajan mitähän tapahtuu, oman vanhemman vaikea masennus ja tukeminen mitä omat voimat antaa myöden... niin paljon, tämän 3-4 vuoden sisään. Ennen olin samassa ympäristössä sen koko päiväkotia ja peruskoulu ajan, aika seesteistä oli elämä, ei mitään sen kummempaa mutta jotenkin nyt niin lyhyen ajan sisään tullut kaikki paska kerralla. Tää oma sairaus vaikeuttaa kaikkea ihmissuhteista opiskeluun, en jaksa edes selittää tarkemmin. Kaikki on ollut vaan niin ahdistavaa ja sekalaista, ristiriitaista, elämönhallinta - mitä mun ikäiseltä odotetaan jo paljonkin - on olematon, oon laiminlyönyt ittestäni huolehtimista. Kaikki on vähän sinne päin, en saa pidettyä naruja käsissäni enää. Oon tänne aiemminkin kirjoittanut mutta halusin taas avautua koska miksi ei. Luultavasti joku tunnistaa, mutta ei jaksa kiinnostaa...

Tää on nyt vaan tällänen säälittävä avautuminen. Koko loma mennyt ahdistuneena ja stressaantuneena vaikka on vapaata... jos joku uudenvuoden lupaus on pakko tehdä niin varmaan nyt se ainakin, että vois hakea apua, vaikka hävettäis kuinka. En jaksa elämäni tuhlata tähän paskaan, enhän kuitenkaan ole nyt parantumattomasti sairas ja mulla on mahdollisuus parantumiseen. Siihen vaan menee aikaa, toivottavasti jaksan.

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2019/mitahan-tassa>