

Mun matka masennukseen, osa 2

Mun matka masennukseen, osa 2

Nimimerkki eienääjaksa

Ikä 14

Tää on pätkä mun päiväkirjasta.

"Tän masennuksen kautta oon vasta huomannut, että kuinka vaikeaa mun elämä on aina ollu. En oo vaan itse sisäistänyt sitä, mutta mun mieli on.

Sillon kun mulla oli paha ja vaikea olla, en yhtään ymmärtänyt, mistä se johtuu. Mietin aina, että mikä sen mun ahdistuksen aiheuttaa. Jälkeenpäin (tai ei se oo vielä ohi) oon tajunnut, että stressasin jo pienenä ihan turhista asioista. Esim. jos en tiennyt mitä teen seuraavana päivänä, saatoin saada siitä raivarin.

Mun piti vaihtaa mun huoneen järjestys joka viikko, ettei mua ahdistaisi niin paljoa. Pelkäsin aina adhd kohtauksia, koska en osannut hallita itteeni. Mun oli aina muutenkin vaikea olla itteni ja mun omien ajatusten kanssa.

Oon vasta nyt tajunnut, että kuinka rankkaa mulla on jo silloin ollut. Siihen aikaan elin nauttimalla. Tein mitä halusin ja kaikki oli hyvin. Osaisinpa elää vieläkin niin."

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2019/mun-matka-masennukseen-osa-2>