

## Itsetunto tökkii ja silleen

**Nimimerkki Panda**

**Ikä 16**

Moi oon 16v tyttö, painan 60kg ja oon 158cm.. mun painoindeksi on normaali mut mä en ite pidä itteeni tarpeeks hyvänä. Mä oon varmaan kolmosluokasta asti pitäny itteeni rumana, koska muistan ku kaveriporukassa verrattiin aina toisiamme leikkimielisesti ja sillee, mut silti se kaikki meni tunteisiin ja muistan ne kaikki yhä.. Aloin muistaakseni nelosen puolivälissä meikkaamaan. Mä en pitäny itteeni koskaan oikeestaan läskinä, pelkästään rumana.. Mut sit kutosen jälkeen kesällä mä lihoin tosi paljon.. Mä olin ennen lomaa eronnut poikaystävästä (ja vaikka se oli alakoulusuhde nii mä tykkäsin siitä silti oikeesti) ja se tuntu pahalta ku sillä oli tyylii kaks päivää eron jälkeen jo toinen muija ja silleen... Mä söin tyylii pelkkää nutellaa koko kesän ja olin mummulassa heinäkuun joten sielläkin sai paljon herkkuja ja silleen :D

Heti kun tulin kotiin sieltä niin äiti huomautti että mun posket on pyöristyny ja reidet suurentunu, ja se meni tosi paljon tunteisiin koska eihän sitä ollu kiva kuulla.. myös yks poika sano mulle et oon lihonu. Harrastin tanssia ennen kesää, mutta lopetin. Alotin uudestaan ehkä kuukausi ennen joulua, kesken kauden ja sain painon pidettyä jotenkuten kasassa.

Seiskalla tapasin pojan, meillä oli säätöo mut ei sen enempää. Mun itsetunto oli aika pohjalla, mut en puhunu siitä kellekkään. Meidän säätö loppu ennen kesää ja sinä kesänä löysin toisen jätkän jonka kanssa seurustelin vuoden.. Tosiaan oon myös viillelly siinä kutosen ja kasiluokan välillä, unohdin mainita.

Itsetunto oli alhaalla mutta osasin elää sen kanssa.. Me kokeiltiin yhdyntää pari kertaa mutta se sattuu niin paljon etten kestäny sitä... Jätin tän jätkän sit periaattees yhen toisen jätkän takii jonka kaa olin 4kk ja mun itsetunto nousi.. Lopetin kasin ja ysin välisenä kesänä tanssin harrastamisen enkä oo sen jälkeen harrastanu mitää. Kerran kokeilin salilla käyntii mut se ahdisti liikaa joten lopetin.

2016 kesän alussa aloin seurustelemaan yhden jätkän kanssa, joka sattuu olemaan tämä seiskaluokan säätö. Hän harrastaa jalkapalloa 3 kertaa viikossa ja nyt alkaa futsal kausi joten myös 3 kertaa viikossa ja se on puhunu et se alkais käymään salilla... Ja mua ärsyttää ku ei sen tarvis, ja koska mä en harrasta mitää nii mulle tulee vaa tosi paha mieli.. En ees käy lenkillä vapaa-ajalla enkä tee mitää lihaskuntoo iltasin toisinku se.. ja se on sanonu et ei mun tarvis tehdä mitää mut mä en ite oo tyytyväine..

Mä en oo ylpee mun painosta, mulla on raskausarpia reisissä, mä en tykkää mussa mistään.. en oo ikinä tykänny.. oon normaalikokonen mut en halua olla, haluan olla laiha.. Haluan et mun reidet ei koskis toisiaan ja haluan pienemmät rinnat, kapeemman ja litteemmän vatsan.. enkä uskalla kellekkään kertoa mun ihannevaltalosta koska sit ne valittais et "ei sun tarvii laihtuu oot just hyvä" tai "sul on vaa muotoja, pojat tykkää" ta "sä oot normaalikokone ei sun tarvii" mutku mä en ite oo tyytyväine ja mua ahdistaa.. tää on itsestä ja mä kyllä ymmärrän että on pahempiakin tapauksia jotka oikeesti yrittää laihtuttaa että ne olis normaalipainosii, mut mä en oo tyytyväinen itteeni ja se tuntu hirveeltä.. mä syön varmaan joka päivä jotakin epäterveellistä, en harrasta mitään.. joskus napostelen salaa koska mua hävettää se et syön joka päivä jotain suklaata tms.. mua hävettää ja ahdistaa, ja tuntuu et se vaikuttais mun tulevaisuutee tai parisuhteeseen, koska jos ollaan mun poikaystävän kanssa vaikka alasti niin joo mä yritän olla itsevarma mut sit jos oon yksin kotona ja katon itteeni peilistä niin mua alkaa ällöttään, et miten oon saattanu näyttää itteeni alasti tälle jätkälle et se ihan varmasti pitää mua ihan ällönä ja epämuodostuneena..

En tykkää puhuu asioista tai valittaa, koska ne ajattelee et haen huomioo tai et se on nii pieni asia et just mulla ei ois aihetta sellaseen, mut mä kamppailen tän asian kanssa joka päivä ja mua stressaa koko ajan ja ärsyttää ja ahdistaa ja itkettää..

Ja sit kun kaikki muutkin tulee samaan syssyyn, kuten mun iskä jolla on juomisongelma... Se ei oo väkivaltanen

## Itsetunto tökkii ja silleen

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

---

mut se ei pysty hallitsemaan vaan sitä alkoholin määrää ja silleen.. Mun sisko on masentunut eikä sillä oo työpaikkaa, eikä mun veljelläkään.. Mun äiti saattaa menettää työnsä ens vuonna kun siwat vaihtuu kmarketeiks.. en oo kertonut näistä kellekkään koska mua hävettää.. mua hävettää et jos mun kaverit tietäis, ne alkais miettiä et nyt ne ei uskalla tulla meille koska mun iskä on juoppo ja se hakkaa kaikki tai et mun sisko saa jonkun kohtauksen tai meillä ei oo rahaa ostaa mitään koska yritetään säästää rahaa kun äiti saattaa menettää työnsä..

Sit vielä kaiken huipuksi me ollaan nykyisen poikaystäväni kanssa puhuttu yhdynnästä, ja mä olisin valmis mutta mua pelottaa se kipu niin paljon että pelkkä ajatteleminen pyöryttää.. se sattuu niin paljon eikä se oo ees mennyt sisälle kokonaan.. Mulla on huomenna lääkärintarkastus sen asian suhteen koska tää mun jätkä käski mun käydä puhuun siitä asiasta jollekin, jos se auttais.. mä en osaa puhua mun asioista kellekkään vaan pidän ne itelläni mut sit jos ne kasaantuu liikaa nii mua pelottaa et mua alkaa ahdistaa nii paljon et sorrun taas viilteleen.. tai et harkitsen uudestaan jotain itsemurhaa (sitäkin harkitsin kutosen ja seiskan välisenä kesänä).. ja mua pelottaa et jos me ootetaan liian kauan sitä asiaa, niin se ei jaksa enää oottaa.. mä rakastan sitä ihan hirveesti mut mua vaan pelottaa ja mietin kaikkii asioita aivan liian paljon..

Mä oon ollu pitkään ärsyyntynyt ja itkenny koska en tykkää mun vartalosta tai et kui napostelen kaikkee ja mua hävettää se koska haluaisin lopettaa mut mä en pysty... mä en syö säännöllisesti koska mun vanhemmat tekee vuorotyötä joten ne ei kerkeä tekeä ruokaa.. ja oon muutenki tosi nirso ja jos ne tekee ruokaa nii ne tekee jotain epäterveellistä esim. ostaa lihapiirakoita tai burgereita tai lättypizzoja tai tekee pizzaa muttenki tms. ja äitiki syö aina jotain suklaata ja sillee.. Mua ärsyttää ja itkettää mut en pysty lopettamaan... mä en pysty oleen tyytyväinen siihen et mitä oon ja aina jos puhutaan syömisestä tai liikunnasta nii mua alkaa ahdistaa, koska en oo terveellinen nii kuolen kohta kumminki johonki rasvaimuhoon...

Mä en osaa tehdä tästä yhtään vakavemman näköstä mut mä oikeesti tarviin apua.. ja vaikka mulle sanottais et oon kaunein ja hyvä just tälleen niin ei se oikeesti ees auta!! Mä en pysty sisäistämään sitä tai hyväksymään, et joku oikeesti saattais tykätä niistä asioista mussa mitä vihaan itessäni... Mä oon niin pulassa ja mua pelottaa et pilaan kaiken tän takia.. pls auttakaa.

"Would you kiss her lips knowing a razor has kissed her wrist?"

"My biggest fear is that eventually you will see me the way I see myself"

"We cut and kill flowers because we think they're beautiful, we cut and kill ourselves because we think we're not"

"I wish I could look in the mirror, and like what I see"

"Insecurity kills all that is beautiful"

"If you can't love yourself, how in the hell you gonna be able to love someone else?"

"Can you ever really forgive, if you can't forget?"

"And now I wonder; would you care if you woke up this morning to find out I was no longer breathing?"

"Girl's biggest fear is that he's going to find someone better"

ps. mä luotan mun poikaystäväni mut mua pelottaa et jos se alkais kiinnostuu vaikka sen luokalta johonki laihempaan ja nättiimpään tyttöön, koska niin voi tapahtua..

**Lähde verkko-osoite:** <https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2016/itsetunto-tokkii-ja-silleen>