

Publicerad 2016-03-06 15:47 av Fridah Johansson

en text om hur jag är

ADHD - AUTISM - ASPERGERS

ADHD - AUTISM - ASPERGERS

Diagnosen kan synas på olika sätt, ibland kan den inte synas alls. Jag vet inte hur många gånger jag har fått höra saker som:

- Men jag trodde.. eh..
- ADHD? Du är ju duktig i skolan och kan visst sitta still
- De måste satt fel diagnos

Sist jag kollade satt där ingen ADHD-stämpel i min panna, liksom ingen Autism-stämpel eller Aspergers-stämpel. För det är ju inte så enkelt. Vi är alla olika med eller utan diagnos, är det inte dags att börja inse det? Är det inte dags att börja förstå att alla inte tänker, förstår, agerar likadant?

Jag kommer nu att berätta om hur jag är, men allt är inte med.

Jag är en känslig person. Jag analyserar gärna saker, ofta lite väl mycket. Jag studerar folks ansiktsuttryck och blickar, vilket kan leda till en del missförstånd då jag tycker att personen jag pratar med verkar vara sur fast egentligen är glad. Jag reagerar på saker som för en annan verkar vara oviktiga, men som för mig är jätteviktiga för att jag ska få mitt livspussel att gå ihop. Detaljer, de är viktiga. Jag är känslig för ljus, men särskilt höga ljud då jag lätt blir störd.

Från det att jag slår upp ögonen på morgonen så måste allt gå rätt till, ingen miss får ske. I skolan är det lätt att missar sker. Jag får lätt panik när jag inte förstår arbetsuppgiften på en gång och jag blir då stressad. Jag försöker hålla tillbaka tårarna för det är så himla jobbigt att gråta inför andra då jag ett flertal gånger fått höra att jag är svag, klen, och tar andras tid när läraren pratar med mig.

Ibland kan jag inte koncentrera mig under en lektion för den där satans klockan tickar inte i takt, det ger mig sår i öronen. Många säger att jag är duktig i skolan, och det stämmer säkert. Men de anar inte hur mycket tid och jobb jag lägger ner för att klara av allt. När jag kommer hem från skolan är jag helt utmattad. Alla detaljer och intryck har gått på högvarv så min hjärna kan inte samla på sig mer info.

Jag hatar konflikter, men ändå lyckas jag hamna där. Det blir så fel. Varför? Varför kan det inte bara vara lugnt och fint? Det är det enda jag vill ha.

Det händer att jag säger saker som jag inte menar, alltså, verkligen inte menar. Jag hinner inte tänka klart. Men när jag har lugnat ner mig så kan jag se på situationen från ett annat perspektiv och tänka efter vad som gick snett. Jag säger förlåt, det gör jag alltid.

Men det händer att mitt förlåt inte accepteras.

- Du kan säga förlåt hur många gånger du vill, du kommer ju ändå fortsätta
- Förstår du inte att du sårar folk när du gör så?
- Du måste förändras

Jag förstår att det kan vara drygt att höra mina förlåt varenda gång det blir fel. Det kan verka ologiskt för vissa men jag menar mina förlåt varenda gång, även om jag lyckas säga göra och säger fel saker varje gång. Men jag vill inte såra någon, jag vill inte göra någon ledsen eller göra fel. Ändå blir det så. Ibland kan jag inte rå för det. Trycker någon på fel knapp så kan det smälla.

Jag hatar förändringar, usch vad de är jobbiga. Så när jag får höra att JAG ska förändras blir jag förvirrad, och ja, ledsen.

Jag kan inte förändras på vissa punkter hur mycket jag än vill, önskar och försöker. För det är så jag är. Men jag får hjälp och stöd för att kontrollera mitt humör och ändra mitt handlande i de situationer där det blir fel.

Men mitt humör kan vara hur lugnt som helst. Blir jag trevligt bemött och har en lugn miljö runtomkring med så lite ljud som möjligt så blir det bra. Jag gillar lugn och ro, jag vill inte skapa bråk. Mitt humör kan vända väldigt snabbt, och just nu är det de medicinändringar som pågår som påverkar. Det är så många olika faktorer till varför jag är som jag är, och detta jobbar jag med varenda dag och det är inte lätt.

Jag önskar att jag fått mina diagnoser mycket tidigare, för då hade jag förstått mig själv bättre och förstått varför jag inte var som alla andra. Jag hade kunnat få den hjälp jag behövt i skolan. När jag fick reda på det förstod jag varför idioterna sa att jag var dum i huvet, men det stämmer ju inte. Ni fick faktiskt mig att förstå mig själv, så det får jag väl tacka för. Men det jag inte tackar för är den mobbningen som ni utsatte mig för, den kunde jag gärna sluppit då det satt djupa spår hos mig. När ni sa:

- Jag kan inte hjälpa att hon tog åt sig

- Det är inte mitt fel

- Hon får väl för fan söka hjälp

så blev jag riktigt ledsen.

Den här texten blev längre än vad jag föreställt mig, men jag fick sluta här annars hade den blivit för lång. Vad jag vill säga med min text är att det är så många röster som inte fått höras p.g.a. att något har stoppat dem.

Ni är inte ensamma, vi är fler som kämpar dag ut och dag in.

Var inte rädd för att ta plats och visa att ni är bra.

Var inte rädd för vad andra kommer att tycka.

För du är grym som kämpar på!!

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Fridah Johansson med Poeter.se id #58022 innehar upphovsrätten