

Publicerad 2011-03-04 14:37 av queenia

Laddar smockan...

Nu skall jag vara lite ärlig. Eller mänsklig.

Många idag mår väldigt dåligt. Psykisk ohälsa sprider sig med enorm hastighet i arbetslöshetens och neddragningarnas kölvatten. Läkarna kanske förstår, men får inte gehör hos FK, och individen har att antingen kämpa eller gå under.

.... många har gått under. Eller på väg att gå under.

Jag fick frågan för ett tag sedan om vad som får vissa människor att inte missbruka alkohol. Att faktiskt inte bli alkoholister. Vad är skillnaden mellan dem och de som faller dit liksom tunga stenar....Hur jag klarat mig, utan att bli beroende.

Mitt svar, blev, att jag visst har beroenden. Men aldrig alkohol. Däremot kämpar jag - och förlorar ständigt - mot sockret. Cigaretterna har jag vunnit över. Så länge. Det gör mig absolut inte till en duktig person. För jag har ju mina andra galenskaper. Och så flyr jag ofta hit, eller till poeter.se.

Och den psykiska ohälsan har jag verkligen fått besök av. Och den gången som jag blev skickad till akutpsykiatri - augusti 2007 - pga av sorg, fick jag så starka biverkningar av medicinering att jag vägrar ha något med psykiatri eller deras piller att göra. Det var första och sista gången som jag tog emot lyckopiller.

Så hur hanterar jag livet, sorgerna, ångesten, paniken? Jag super inte bort verkligheten, och jag äter inga lyckopiller. Jag går dagligen till jobbet. Och är numera ständigt rädd, att jag kanske blir en av de som faller genom, som inte orkar. Som försvinner ur statistiken, den dagen jag inte längre orkar.

Men så länge jag har mina metoder och mina drömmar om en konstnärsframtid, när barnen blir självförsörjande så tror jag att jag klarar mig. Skrattet har räddat mig. Och Drömmarna.

Mentala bilder:

När ångesten närmar sig, kletar sig på mig, då ser jag den som ett monster - spindelmannens värste ovän, vad han nu hette - och jag ger honom en smocka värd namnet så han flyger iväg hundra mil bort och låter mig vara. Det brukar funka i det stadiet.

Men när ångesten kletat sig in i mig, utan att jag märkt något. Kanske var det stressen som gjort mig ouppmärksam, då räknar jag ner mig själv.

Ja, jag vet att jag inte är som alla andra. Inte önskar ha, hissen uppe så att säga. Och när jag i dessa stunder tvingar ner hissen, in i mitt innersta, för att hitta mitt inre lugn. Då blir det väldigt galet. Inte.

Jag mår bra av att ha hittat mina speciella, metoder mot ångest och panikångest. Och att jag numera aldrig behöver gå ifrån en sysselsättning eller tacka nej till något, är väldigt värdefullt för mig. Den sk. smockan och hissturen tar inte många minuter. För det mesta märker ingen av något. Dem som känner mig, ser att jag sjunker in i mig, och ser fundersam ut. Och dem som känner mig, är stolta över mig.

Allt detta har fått mitt självförtroende att växa. Jag ser inte motgångar som motgångar utan som en del av livet som för det mesta har något gott med sig i bagaget. Något att ösa styrka ur. Jag vågar le mot dagen och min omgivning har märkt av förändringen och jag är numera ganska så uppskattad som kollega och vän.

.. Resan var inte lätt. Resan krävde ett ordentligt beslut om vem jag vill vara, min självbild. Och någon loser, eller gnällspik vill jag inte vara.

Så det var bara att sätta sig i hissen och trycka ner knappen. Eller ladda högern så att säga.

puss på er!!!

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren queenia med Poeter.se id #34550 innehar upphovsrätten