

Dag 1...

Introduktion:

Vet inte direkt hur jag skall börja...Tanken med denna dagbok kom inte ursprungligen ifrån mig utan jag fick som uppgift av min psykolog att arkivera mina tankar och känslor för det allmänna ögat, vilket jag motstridit sa "Ja" till. Vet inte hur detta kommer att hjälpa mig, men tanken är att jag personligen skall kunna följa och se om det finns någon utveckling i mitt tänkande och kännande eller om det håller sig på den linje som jag idag ligger på.

Ni olyckliga som kommer att läsa/följa dagboken kommer troligtvis må sämre allt eftersom eller så kommer ni få någon form av insikt i hur personer med svår ångest och depression upplever och handskas med sin vardag. Jag kan inte lova att skriva varje dag eller varje vecka, inte på grund av att man inte har tid, utan endast för att vissa dagar är så pass svåra att hantera att man inte reser sig ur sängen.

Så vem är jag, jag är en studerande nittonåring... Jag kommer inte att strukturera upp vilka problem jag har specifikt då jag tror många av dessa kommer att visa sig klart i texten.

Dag 1.

Jag vaknade någon gång under dagen, vet inte när. Har aldrig någon klocka i närheten när jag vaknar förutom under skoldagarna då jag alltid reser mig ur sängen kl 06:00-06:15. Låg kvar i sängen och stirrade på den tomma tekoppen som stod på skrivbordet tills jag blev frustrerad och tog upp den till övervåningen där jag satte ned den i diskmaskinen. När jag ändå var uppe så tog jag och städade upp köket, fastän jag vet att det inte var smutsigt så var jag tvungen att ta några tag med torktrasan över den slitna träbänken innan jag återvände ned till sängen.

Jag vaknade ännu en gång av att mina fötter krampade. Läkaren hade sagt något om att människor med ångest ofta spänner sig omedvetet under natten och därav fått krampor på diverse ställen på kroppen. Hade berätta detta för min moder, vilket hon konstaterade att det var magnesiumbrist...hon vet fortfarande inte att hennes äldsta son har så pass mycket ångest att han konstant tänker på att avsluta sitt liv, kanske är det bäst så, hon har andra saker att oroa sig över. Krampen avtog efter någon minut, är det konstigt att vilja ha kramp, jag tycker inte det. Det är en av de få gånger jag kan få känna smärta utan jag själv behöver göra något, det lugnar ned mig på något konstigt sätt.

Jag stirrade länge på kniven som hängde på väggen. Jag brukade använda den varje dag när jag gjorde lunch, men idag så kändes det annorlunda. Om endast jag kunde ha skärt mig med den utan att någon skulle märka så skulle jag må bättre, jag ville känna blodet rinna ned från sidan av min arm, den kittlande känsla som måste upplevas för att förstås. Jag valde att avstå, föräldrarna satt bakom mig vid köksbordet som åskådare medans deras lilla kock lagade lördagslunch åt som han hade lovat dem för två dagar sedan att han skulle göra. De frågade vad som stod på. Hade inte märkt att jag stod i en frusen position med handen utsträckt mot knivens vassa blad. Jag ruskade till och sa att jag råkade dagdrömma lite...fadern tyckte jag borde koncentrera mig på maten istället så jag inte bränner vid den som jag brukade. Självklart var det menat som ett skämt, jag förstod det, så jag gav ifrån mig en liten komisk fnys och log fort åt hans håll så

han förstod att jag tyckte det var "roligt". Rolig, roligt, komisk, kul, lustig, skojig, inget annat än ett adjektiv och synonymer för mig. "Något som anses stimulerande och ger välmående", jag vet ordets betydelse och hur man använder det. Men innehållet är lika tomt som känslan för ordet.

Bommarna gick ned framför mig, verkade som tåget var i tid för en gång skull. Var på väg till gymmet för min dagliga dos av socialt umgänge och lagligt "självskaderi". Medan tåget dundrade förbi så kunde jag inte låta bli att undra hur det känns att bli påkört av ett. Jag vet att man borde dö ganska direkt, men just känslan att stå framför ett tåg medans de rusar emot dig utan någon nåd fick mig att le, vidrigt. Hela scenariot underhöll mig tills bommarna hade gått upp. Jag tog fart med cykeln igen och spurtade de sista 500 metrarna till gymmet. Väl framme parkerade jag cykeln bredvid de andra. Jag ruskade om ansiktet och förberedde mig på de frågor som brukar ställas när man möter andra människor på gymmet. "Hej, hur mår du?", "Vad skall du träna idag?" och den absolut mest irriterande "Jaha, du också. Skall vi träna ihop?". Svaren var alltid detsamma, det gäller att vara kortfattade och inte ställa några frågor själv. Hade gärna sagt att "jag inte är intresserad av att prata med dig" för att sedan snabbt gå förbi och göra mitt, men efter en kort diskussion med Lena så hade jag lovat att inte göra det. Människor tar gärna illa upp när man inte uppmärksammar dem hade vi kommit fram till.

Varför måste andning vara så jobbigt, varje andetag känns som om man sväljer taggtråd om och om och om igen! Varför måste man alltid se glad och bete sig vänligt runt andra för att inte få frågor om hur man mår! Varför får jag inte skada andra och mig själv, jag vill inte mörda utan endast få dem att förstå samma smärta som känner! Varför hatar inte mina "vänner" mig! Varför slår inte mina föräldrar mig gul och blå! Varför spottar inte läraren mig i ansiktet och kallar mig värdelös! Varför knuffar inte personer ned mig för trapporna när jag går till och från lektioner! Varför händer inte allt detta mig, jag vill att allt detta skall hända mig så jag äntligen kan få rätt! Rätt...vad håller jag på med.

Köket stod i eld och lågor. Det var glas och tallrikar överallt. Mina händer började sticka, mina armar började klia, jag kände hur jag skulle vilja lägga mig ned och gråta. Men inget kom, inga tårar. Jag vände om och gick ned till mitt rum, jag skruvade upp musiken som för tillfället var "Shut up and dance" med Walk the moon, ironiskt, och la mig raklång över sängen. Känslan av ett vakuum började bildas inom mig, jag kunde känna ur kroppen ville dras ihop och försvinna. Det var inte förrän jag vaknade som jag märkte att mina armar var röda och irriterade, måste ha rivit mig utan att vetat om det. Drog snabbt över en tjocktröja så ingen skulle märka det.

Jag kastade lådan med kex över rummet. Försöker fortfarande förstå varför jag gjorde det. Kanske var det av ren frustration över att jag hade råkat tappat en på golvet eller var det på grund av att jag i största allmänhet behövde få ur mig något. Lådan hade råkat träffa tavlan som familjen hade fått av någon släkting, den hade ramlat av från sitt fäste och stod nu emot en av köksstolarna med små bitar av de resterande kexen runt om och på tavlan. Jag väntade en stund för att höra om någon hade hört något och var på väg för att se vad som hade hänt, ingen hördes. Jag samlade snabbt ihop allt som landat på golvet, kastade lådan och hängde tillbaka tavlan på sin rättmätiga plats i köket. Ännu en gång gick jag ned och kröp under täcket och försvann in i mig själv, det är för jobbigt att vara vaken med sina egna tankar.

Jag fick ingen luft...Kroppen hade bestämt sig för att få en panikattack. Jag for upp ur sängen och klöste emot min hals, ingen luft. Jag la mig på rygg med benen upp på sängen och försökte lugna ned kroppen, ingen luft. Jag såg mig om i rummet efter ett fönster att öppna, ingen luft. Jag kände hur allt började försvinna, ingen luft. Jag föll mot marken, ingen luft.

Jag vaknade upp kallsvettig med svårigheter att andas. Jag öppnade upp fönstret och välkomnade den svalkande friska luften, jag andas. Ännu en gång svalde jag den giftiga gas som höll mig vid liv.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Mish'ee med Poeter.se id #48473 innehar upphovsrätten