

Lite om psykisk ohälsa

Jag är inte galen. Begreppet är för mig rent ut sagt en hägring. En illusion. Jag trodde mig länge vara just galen, men endast för att det var ett smutskasatat uttryck kring människor som inte tankar som alla andra. Efter att börja studera uttrycket närmre insåg jag att alla tankar olika, allas uppfattning om världen ser olika ut. Det kan finnas gemensamma nämnare kring vissa ämnen/känslor kring saker och ting i sociala sammanhang. Men rakt igenom är vi alla säregna. Efter ha kommit till den plats jag är idag försöker jag att så mycket som möjligt, aktivt dra ned på negativt dömande tankar om människor.

Jag kan tycka att något någon gör är fel, men tänker aldrig att personen i fråga är felet. Och om jag nu tycker att någon gör något är fel, vill jag vara öppen att diskutera varför. Det var nog därför jag så länge mådde dåligt. Jag kände mig väldigt oälskad i min uppväxt och tog allt väldigt personligt. Tillslut stängde jag av öronen helt när jag fick positiv respons. Det blev som en drog och sög åt mig allt negativt som en stor svamp. Det blev näst intill ett psykotiskt tillstånd med extremt tunnelseende. Men eftersom jag var så fruktansvärt säker på att jag var en dålig människa, var allt dåligt i världen i sin tur den enda sanningen. Det är därför oerhört viktigt att inte se ner på depression och psykisk ohälsa, för det kommer bara generera till att det dåliga måendet accelereras. Det är heller inte en sjukdom i mina ögon det är en process i livet för vissa som man måste vandra igenom, inte suddas bort. Var öppen och hjälp varandra på vägen. Peace and love, and above all respect

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Grovskuren med Poeter.se id #52594 innehar upphovsrätten