

Retkahdukseni

Julkaistu 15.5.2014

Vuosia sitten olin vielä tavallinen nuori tyttö. Alkoholin kokeilu tuntui jännittävältä, koska kaikki muutkin ympärillä joivat. Alkuun se olikin mukavaa ja jännittävää. Join vain muutamia lasillisia olutta tai siideriä, ehkä noin kerran tai kaksi kuussa. Pari vuotta tilanne säilyikin suurin piirtein näin, ja kävin useasti selvinpäinkin baareissa autolla, juoden vain vettä ja kahvia, tai sitten en mitään. Tanssin ja lauloin karaokessa ja tutustuin uusiin ihmisiin. Elämä oli mallillaan; olin vihdoinkin saanut ystäviä, vakityöpaikan ja säästin rahaa omaan asuntoon.

Kuitenkin jatkuvan yleisen tuskaisuuden oireiden takia aloin juoda yhä enemmän negatiivisten tunteiden lamaannuttamiseksi. En osannut suhtautua niin sanottuun "onnelliseen elämään". Aiemmin olin yksinäinen ja syrjitty, ja perheessä meni huonosti. Koulun vihdoinkin loputtua ja vanhempien erottua aloin voida paremmin, mutta en osannut voida paremmin, enkä ilmeisesti osaa edelleenkään. Liian juomisen ja yleisen tuskaisuuden ansiosta sain paniikkihäiriön, jonka "poistamiseksi" aloin juoda yhä useammin, jopa työpaikalla. Kukaan ei koskaan maininnut minulle asiasta mitään.

Pian kuitenkin päätin tosissani kukistaa paniikkihäiriön, joten aloin syödä terveellisesti, nukkua hyvin ja liikkua noin viisi kertaa viikossa. Vähensin myös kahvin juontia, ja join kamomillateetä aina ennen töihin lähtöä. Opettelin myös hengittämään syvään ja rauhallisesti. Alkoholia en juonut lainkaan. Tätä jatkui muutamia kuukausia, jolloin päätin myös ottaa lääkkeen mukaan paniikkihäiriön hoitoon. Olin niin onnellinen lääkkeitä aloitettuani, sillä huomasin, kuinka ne paransivat kokonaan paniikkihäiriöni sekä "sekavat tunteet". Kuitenkin liian hyvän olon vastapainoksi minun "täytyi" alkaa taas juomaan, ja siitähän se kunnon alamäki vasta alkoi.

Aloin juoda yhä useimmin ja isompia määriä, ja otin myös yliannostuksia paniikkihäiriölääkkeitäni useampaan kertaan. Huolestutin koko perheeni, ja jonkin verran ehkä itsenikin, joten lopetin sekakäytön kokonaan melkein pari vuodeksi. Alkoholia join kuitenkin, mutta en enää koskenut väkeviin. Tätä jatkui siis melkein kaksi vuotta ennen eilistä. Viilsin rikotulla lasilla kättäni ja vedin yliannostuksen lääkettä baarissa. Tunnen niin suurta syyllisyyttä, ja olen hyvin pettynyt itseeni.

Nyt minun on noustava uudestaan, jälleen kerran, mutta tiedän myös pystyväni siihen. Ja tällä kertaa teen sen kokonaan ilman alkoholia, ja mahdollisimman vähäisellä lääkityksellä. Maailma on ihana paikka kun tietää päänsä olevan selvä, ja osaa itse arvioida, koska itsellä on oikeasti hauskaa, ja keistä ihmisistä pitää. Toivon kaikille ihanan elämän ilman päihteitä.

Nimimerkki:

Lunatica

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdlinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/retkahdukseni>