

# Masentuneen maan ongelmia

[pullquote-right]

Todella harva uskaltaa puhua yksinäisyyden pelosta tai välttämättä tunnustaa sitä itselleenkaan.

[/pullquote-right]Vuoden pimeään aikaan on sopiva hetki ottaa myös muutama tabu puheeksi. Todella harva uskaltaa puhua yksinäisyyden pelosta tai välttämättä tunnustaa sitä itselleenkaan. Monet eivät edes tiedä tästä fobiaksi lasketusta pelon alueesta, koska sitä on suorastaan mahdotonta havaita ihmisestä. Toinen olennainen, mutta vähän puhuttu aihe, on hylätyksi tulemisen pelko – ja nämä kaksi demonia kulkevatkin usein käsi kädessä jättämättä uhrilleen juuri hengitystilaa.

Ensimmäistä kertaa kuulin näistä peloista masennuksesta kärsivältä ystävältäni. Huomasin heti niiden kohdistuvan myös itseeni. Muun muassa uudelle paikkakunnalle muuttaessa tai raskaita elämänvalintoja tehdessäni pelot ovat vaikuttaneet päätöksentekoon. Uusissa, tuntemattomissa kaveriporukoissa hylätyksi tulemisen tunne on jopa todennäköistä, eikä vanhoja yhteyksiä sovi unohtaa.

Yksinäisyyden pelko esiintyy yleensä vahvana ahdistuksena ja kauhun tunteena, kun ihminen tuntee olevansa yksin. Normaalialajempi kaveripiiri tai todella aktiivinen sosiaalinen elämä eivät millään tavalla poista mahdollisuutta pelosta, sillä yksinäisyyden pelko iskee, kun pelosta kärsivä ei saa jotain sosiaalista tarvettaan tyydytettyä. Hylätyksi tulemisen pelko taas saa ihmisen luulemaan, että kaikki hänen läheisensä lähtevät hänen elämästään ennen pitkää – tavalla tai toisella.

[pullquote-right]Pelkäävän ihmisen elämä voi pahimmillaan muuttua vakavan masennuksen kalvamaksi epätoivoksi.

[/pullquote-right]Epäitsekkyys alkaa tuntumaan välttämättömältä, jotta ihmiset eivät lähde huonon käytöksen vuoksi. Täydellisyyteen täytyy pyrkiä, koska viat tekevät

ihmisestä huonon, ja kukapa haluaisi huonon ystävän tai kumppanin. Ulkonäköpaineet alkavat kasaantua, eivätkä vaarallisetkaan dieetit näytä enää ollenkaan huonolta vaihtoehdolta. Öiset paniikkikohtaukset ja itsekriittiset mietteet pitävät hereillä, ja unettomuus tekee koulunkäynnistä ja työskentelystä mahdotonta. Pelkäävän ihmisen elämä voi pahimmillaan muuttua vakavan masennuksen kalvamaksi epätoivoksi.

Pelosta eroon pääseminen saattaisi muuttaa persoonan täysin. Mahdollisuus rehellisyyteen aukeaisi. Voisi näyttää heikkoutensa, kyyneleensä, huonot muistonsa. Alkaisi tuntemaan vastuuta omasta onnellisuudestaan epäitsekkyuden sijaan. Kykenisi tekemään virheitä vain oppiakseen niistä. Ja ennen pitkää pystyisi elämään ilman tekohymyä, ylisuorittamista ja valheita. Olisi viimein oma itsensä.

Tuttavasta näitä piirteitä on äärimmäisen vaikea huomata, koska käytös muuttuu pelkoja peilaavaksi: ihmisestä saattaa tulla entistä sosiaalisempi ja seurallisempi. Näkymättömät ongelmat ovatkin vähintään yhtä vakavia kuin fyysiset sairaudet, eikä niistä pääse eroon ilman aikaa ja tukea.

Muista siis osoittaa läheisillesi heidän olevan pysyvä osa elämääsi, ja muista kertoa rakkaillesi kuinka tärkeitä he ovat sinulle. Sillä tietämättäsi kuka tahansa heistä saattaa kärsiä samankaltaisista peloista, ja vähintäänkin päädyt piristämään ystäväsi harmaata päivää.

Alunperin kirjoittanut Jaarli Niukkanen