

Inari Männikkö

SAAVUTTAMATON MIELENTERVEYTENI



Saavuttamaton mielenterveyteni

Inari Männikkö

Saavuttamaton mielenterveyteni

© 2025 Inari Männikkö

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8224-8

Teille kaikille, jotka yrititte pitää minut pinnalla <3

Alkusanat

Kirja sisältää suoraa, sensuroimatonta kuvausta syömishäiriöstäni ja itsetuhoisuudestani. Kirjassa on kohtia, joissa puhun painostani ja kerron lukemia siitä. Lisäksi puhun tavoista, joilla satuttaa itseään. Harkitse itse oletko siinä kunnossa, että pystyt lukemaan näistä asioista. Erityisesti läheisille tämän kirjan lukeminen saattaa olla rankkaa, ja miksei kenelle tahansa muullekin, mutta siinä kohtaa sinun täytyy vain vetää syvään henkeä. Tämähän on lopulta vain tekstiä. Tekstiä niistä eri hetkistä, joista minä olen kuitenkin selvinnyt, joten kyllä sinä selviät niiden lukemisesta, niiden herättämistä tunteista ja omista vaikeuksista. Jos kuitenkin tuntuu liian pahalta, pidä tauko, älä lue enempää. Ja mikä tärkeintä, jos alkaa olla liian vaikea olla, puhu jollekin, älä jää yksin.

Kirjan tarkoitus ei ole antaa hyvää kuvaa minusta, vaan todellinen kuva mielenterveysongelmistani. Tiedän että tämän kirjan tekstejä voidaan väärinkäyt-

tää esimerkiksi itsetuhoisissa tarkoituksissa, mutta itsetuhoinen ihminen löytää kyllä aina keinonsa jostain joka tapauksessa.

Lukiessa saattaa tulla hetki, jolloin mietit, onko tekstin tarpeen olla näin yksityiskohtaista puhuttaessa kamalista asioista. Puolustuksekseni kysyn: "Miksi on hyväksyttävämpää kertoa kirjoissa ohjeita miten murhata toinen ihminen jäämättä kiinni, kuin kertoa miten tappaa tai vahingoittaa itseään?"

Huomaa

Olen kirjoittanut tämän kirjan niin kuin olen sillä hetkellä kokenut ja sähköhoitojaksojen jälkeen muistanut, joten mukana on myös epätarkkoja ja vääristyneitä kohtia. Asioita, jotka tuntuivat sillä hetkellä omissa ajatuksissani todelta, vaikka joku muu olisikin ollut niiden todellisuudesta ihan eri mieltä. Mielipiteitäni ilmaisen ajoittain hyvinkin vahvasti, myös sellaisia, joita en enää jälkikäteen allekirjoittaisi. Esimerkiksi kun puhun erilaisista kehoista ja painoista. Käytän ajoittain aika rumaa kieltä ja sanon asioita, joita en ikinä sanoisi ihmisille ääneen. Mutta niin pääni sisällä silloin ajattelin. Olen kuitenkin kirjoittanut ajatukseni päiväkirjaani, joten nyt myös tähän kirjaan, semmoisina kuin olen ne alun perinkin kirjoittanut. En halua kaunistella tai silotella asioita vaan kuvata niitä niin tarkasti ja todenmukaisesti kun vain pystyn. Olen kuitenkin muokannut henkilöiden nimiä ja yksityiskohtia heidän yksityisyyttään suojellakseni.

Kursivoitu teksti on suoraa lainausta päiväkirjoistani tai muista lappusista, joihin olen kirjoitellut tunteitani ja tapahtumia. "Heittomerkkien sisällä oleva teksti on suoraa muokkaamatonta lainausta potilasasiakirjoistani".

Ja taas mennään

Edellisillä kerroilla hän asioi päivystyksen vastaanotossa itse. Yhdessä sinne mentiin, vaikkakaan ei yleensä yhteisestä toiveesta, vaan minun pakottamanani, mutta itse hän suostui luukulle aina menemään ja kertomaan mitä oli ottanut. Siinä olin äitinä häntä monesti sivusta katsellut ja murehtien seurannut miten hän joillain kerroilla sammalsi ja hoippui, oli silmin nähden huonovointinen, joillain kerroilla lepuutti päätään vastaanottotiskiä puhuessaan. Joskus matka jatkui siitä kävellen, toisinaan pyörätuolilla.

Tällä kertaa jouduin etsimään hänet ensiapupäivystyksestä. Hänet oli viety ambulanssilla. Onneksi tajuihinsa, mutta silti jännitti selvittää hoitajan avatessa ensiapupäivystyksen ovet, kenen omainen olen, ketä tulini tapamaan. Hän makasi siellä niin pienenä, surkean sekavana. Yritti puhua minulle reippaana ja asiallisena, mutta toisti kuitenkin koko ajan samoja asioita. Oli sekaisin. Kone mittasi sydänpölyä, verenpainemittari aktivoitui ja piippaili vähän väliä. Hoitaja kävi aina välillä ja teki hoitotoimenpiteitä tai vain seuraili.

Muistin yhtäkkiä jättäneeni auton puolentunnin pikaparkkiin. Nyt kun tilanne vaikutti olevan hallinnassa, palautuivat tällaiset arkiset asiat mieleeni. Lähdin siirtämään auton toiseen parkkiin.

Takaisin tullessani joudun jälleen soittamaan ensiavun ovikelloa. Seison käytävässä isojen pariovien takana. Ovien ikkunoista näen hoitajan lähestyvän. Yhtäkkiä hän kääntyy ja ottaa juoksuaskeleita kohti sitä paikkaa, missä lapseni on. Myös muita hoitajia säntää sinne. En näe kunnolla mihin hoitovälikköön he ryntäävät. Tasapainoilien paniikin rajamailla. Yritän rauhoitella itseäni, että ehkä se on joku muu. Silti huoli kasvaa. Sydän hakkaa, hikoan. Yritän vetää henkeä hitaasti sisään ja puhalttaa korostetun hitaasti ulos, yritän rentouttaa kasvoja ja hartioita. Miksi hätäntyyä vielä, kun ei tiedä onko mitään hätänä? Silti mieleen pilkahtelee kauhukuvia siitä, mitä voi olla meneillään. En voi olla paikoillani, käveleskelen käytävässä ja yritän aistia ikkunan läpi, onko siellä vielä paniikki päällä.

Lopulta joku hoitaja tulee. Hän ei kutsu minua sisään, vaan sulkee oven takanaan. Tulee tosiaankin minun luokseni. Hänellä on asiaa minulle. Kammottavia sekunteja. Hän istuutuu ja viittaa minutkin istumaan viereensä. Inari on kouristanut. Tilanne on saatu rauhoittumaan lääkkeiden avulla. Huojennus siitä, että lapseni on hengissä, mutta silti valtava epä tietoisuus. Hoitaja puhuu lyhyesti ja neutraalisti. En saa selkoa onko hätä vai ei. Tilanne oli vakava. Inari oli juomassa lääkehiiltä, kun kouristus alkoi ja on riski, että lääkehiiltä joutui keuhkoihin. On myös riski, että tämä ei ollut vielä tässä, että hän kouristaa uudelleen. Hänet on siirrettävä teholle. Lopulta tajuan kysyä, että onko

tilanne siis sellainen, että soitan Inarin isälle Helsinkiin nyt heti keskellä yötä. Hoitaja kehottaa soittamaan ja ahdistukseni pahenee.

Äitini, ensiavussa Seinäjoella toukokuussa 2023

Ennen

1178 päivää aikaisemmin olin alkanut oireilla niin, että se ensimmäisen kerran pantiin merkille perheessäni. Sitä ennen olin elänyt onnellisen lapsuuden. Synnyin Helsingissä keväällä 2004, 26- ja 28-vuotiaille vanhemmilleni. Muutimme Seinäjoelle isäni kotikoululle ja lähemmäs molempien vanhempieni sukuja, kun olin vuoden. Syksyllä 2006 sain pikkuveljen. Olin vauhdikas ja iloinen lapsi. Päiväkodin aloitin kokopäiväisenä kolmen vuoden iässä, eikä minulla siellä ollut ongelmia saada kavereita kuten ei myöskään ala-asteella, jonka aloitin syksyllä 2011. Muistan noilta ajoilta yksittäisiä hetkiä, joilla on voinut olla tietämättömän suuruinen vaikutus sairastumiseeni tai sitten niiden voisi ajatella olevan vihjeitä siitä, että jotain on tulossa. Hetkiä, joita on varmasti ollut kaikkien lapsuudessa. Mutta pelkästään niistä ei voisi millään ennustaa tulevia mielenterveysongelmiani. Nämä hetket eivät silloin olleet mitenkään erityisiä tai silmille pomppaavia asioita, mutta jälkikäteen ne on mahdollista löytää, ja minä muistan ne nykyään merkityksellisinä hetkinä.

Kotona puhuttiin paljon kaikesta. Kiellettyjä asioita toki oli, mutta niin kai kaikkien lapsuudessa. Yksi kuitenkin jäi erityisesti mieleeni. Äiti kielsi minua aloittamasta joukkuevoimistelua, tai pikemminkin se ei koskaan tullut edes vaihtoehdoksi, kun mietimme mikä harrastus olisi kiva. Kuulin ja painoin muistiin

äitini sanat näin: ”kaikki joukkuevoimistelijat sairastuvat syömishäiriöön”. En edes tiennyt mikä syömishäiriö on, mutta äiti selitti. Siihen sairastuttuaan tytöt lakkaisivat syömästä ja urheilisivat paljon, liikaa, tulisivat sairaalloisen laihoiksi. Äidilleni se oli vain lause muiden joukossa; lause, johon hän ei kiinnittänyt huomiota niin kuin minä kiinnitin. Myöhemmin koulussa, kun kuulin jonkun harrastavan voimistelua, aloin katsella heidän kroppiaan, miettien miten he sairastuisivat. Pidin sairastumista faktana, joka tapahtuisi heille kaikille väistämättä jossain vaiheessa.

Ulkomaan lomalla olin saanut käsiini valtavan ison jäätelön. Myöhemmin löysin kuvan tästä hetkestä. Olin alle kouluikäinen, lomalla Kreikassa perheeni kanssa. Kuvassa makoilen rantatuolilla ja jaloissani on iso jäätelöpurkki. Ennen kuvan ottamista söin purkista tyytyväisenä jäätelöä, myös isä ja pikkuveli olivat syöneet samasta purkista, mutta kun huomasin että minusta otetaan kuvaa, työnsin purkin heti mahdollisimman kauas itsestäni. Koska eihän se olisi okei, jos minusta olisi kuva, jossa pitelen noin isoa jäätelöä. Joku saattaisi pian luulla, että olen syönyt sen kaiken itse. Suurin osa lapsista olisi varmaan poseerannut kuvassa iloisena, kun oli saanut lomalla valtavan jätskin. Mutta minä pelkäsin mitä muut voisivat ajatella.

Minulla oli lapsena yksi lempielokuva. Katsoin sen useita kertoja. Elokuvasa on kohta, josta on pintty-

nyt mieleeni ajatus. Kohtauksessa omilleen muuttanut nuori tyttö istuu tylsistyneen näköisenä pienessä kylässä olevan leipomon myyntitiskin takana. Kaverina hänellä on musta kissa, joka osaa puhua. Tyttö on töissä, mutta hänellä ei käy asiakkaita. Sitten hän toteaa kissalleen; "Jiji, jos kukaan EI tule, syön pannukakkuja lopun ikäni ja minusta tulee lihava, LIHAVA!" Näin lyhyt kohta yhdessä lastenelokuvassa ja ajatusmaailmaani oli pysyvästi muutettu. Siis, jos en pärjäisi elämässä ja saisi kunnon töitä ja palkkaa, joutuisin elämään epäterveellisellä ruualla, josta lihoisin. Eikä lättyjä pidä syödä enää montaa kerralla, etten vaan liho.

Ensimmäisen kerran syömiseni vähäisyyttä ihmeteltiin jo neuvolassa, kun olin vauva. Niin päiväkodissa kuin koulussakin söin vain vähän. Olin aina pieniruokainen ja nirso. Minulla ei vain ollut nälkä enkä tykännyt monistakaan ruuista. Sen sijaan inhokkiruokieni lista vain piteni koko ajan, mitä vanhemmaksi tulin. Opettajien ja muidenkin oppilaiden kuuli usein taivastelevan sitä, kuinka vähän ruokaa otin ja söin. Otin tunnollisesti vähän salaattia ja maistoin ruokaa aina, koska näin oli opetettu. Mutta usein se oli pienin mahdollinen peruna, tai puolikas siitä, kaksi nakin palaa nakkikastikkeesta, haarukallinen salaattia. Alaasteella ruokailun jälkeen olin aina ensimmäisten joukossa takaisin luokassa, koska parin haarukallisen syömiseen ei mennyt kauaa.

Jätin usein jälkiruuan ottamatta, jos saatoin tehdä sen niin, että se laitettiin merkille. Sain ihmettelyä siitä miksi en ottanut ja pääsin kertomaan, ettei minun tehnyt mieli. Kun luokkakaverilla oli synttärit ja hän oli tuonut kouluun kaikille kaksi karkkia, kieltäydyin niistä. Samassa useammat kasvot kääntyivät minuun päin ihmettelemään, miksi en ottanut karkkia. Otin tämän ja muulloinkin pieniruokaisuudesta saamani huomion aina kehuina ja tykkäsin kuulla tätä muiden päivittelyä.

Myös sukulaiset, erityisesti isovanhemmat päivittelivät aina, kuinka vähän söin. Isoisällä oli tapana kut-sua minua rimppakintuksi. Yhtenä kesänä, kun olimme kerääntyneet sukuni kanssa mökille viettä-mään juhannusta ja olin noin kolmannella luokalla, alkoivat pikkuveljeni ja serkkuni pullistella mahaansa kesken ruokailun. Tästä innostuttiin sitten ottamaan kisaä siitä kumpi heistä saisi pullistettua mahaansa enemmän. Jostain kaapin perältä käytiin etsimässä mittanauha. Tilanne päättyi siihen, että koko suku alkoi kisaamaan siitä, kuka saisi vatsansa vedettyä sisään eniten. Idea taisi olla viisivuotiaan serkkuni. Kennelläkään ei ollut mitään syytä estää tätä leikkimielistä kisailua, jonka lapset keksivät. Pikkuveljeni kiersi jokaisen luona; ”paitaa ylöspäin ja vedä vatsaa sisään niin paljon kuin vain saat” ja sitten hän mittasi tuloksen millin tarkkuudella. Voitin kisailun helposti. Edes minua kahdeksan vuotta nuoremmalla serkulani ei ollut mahdollisuuksia pärjätä minulle. Ja taas

Koskaan ei voi täysin tietää
miltä toisesta tuntuu, voi vain
yrittää ymmärtää ja ottaa
selvää.

*Opetetaan että kuoleman jälkeen
pääsee taivaaseen. Siellä on kaikki
hyvin. On loputtomasti onnellinen ja
pääsee näkemään kaikkia itselle
rakkaita ihmisiä. Miksi siis itsetuhoinen
ihminen ei haluaisi tappaa itseään?
Ihminen, jonka maanpäällinen elämä
on pelkkää kärsimystä. Tappamalla
pääsee tuohon lumottuun paikkaan.
Silloinhan kaikki nykyinen tuska olisi
poissa. (päiväkirja)*



ISBN 978-952-80-8224-8