

UUPUMUS



Huomioi, että pystyn vain minimiin.

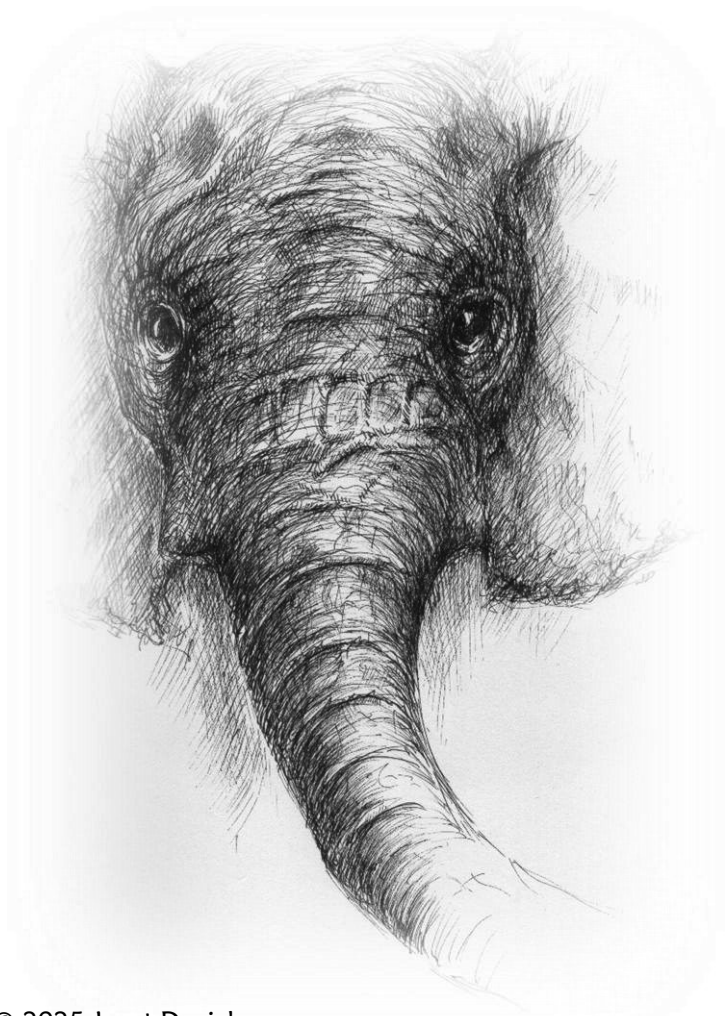
Janet Danielsson

UUPUMUS



Huomioi, että pystyn vain minimiin.

Janet Danielsson



© 2025 Janet Danielsson

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763
Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9744-0

Tämä on tosi tarina – elän sitä edelleen

Vuonna 1993 äitini sairastui depression.

Vuonna 1994 hän teki itsemurhan.

Hän oli tuolloin muutaman vuoden nuorempi kuin minä nyt. Tämä kirjanen on omistettu hänelle.

Aivan aluksi haluan kiittää itseäni. Kiitos, että olet jaksanut kuluneen vuoden ja tehnyt sen kanssa parhaasi. Kiitos, että olet edelleen täällä.

Kiitos myös Förrelle, Sadulle, Ritvalle, Patricialle, Tiinalle ja Tuulalle. Ilman teitä minua ei olisi.

Uupumus ja masennus – mitä sinun on hyvä tietää

Uupumus ja masennus ovat kaksi erillistä, mutta usein toisiinsa kietoutuvaa sairautta. Uupumus syntyy, kun pitkäaikainen kuormitus ja palautumisen puute tyhjentävät kehon ja mielen voimavarat. Uupumus ei ole pelkkää väsymystä, vaan kokonaisvaltainen toimintakyvyn romahdus.

Uupumus voi laukaista masennuksen. Masennus vaikuttaa ensisijaisesti mielialaan, ajatteluun ja tunteisiin. Se voi ilmetä toivottomuutena, ilon menetyksenä ja kyvyttömyytenä nauttia asioista, jotka ennen toivat merkitystä.

Uupumuksesta ja masennuksesta toipuminen ei ole nopea matka. Se vaatii lepoa, kuormituksen vähentämistä, mielen ja kehon vahvistamista sekä usein ammatillista tukea.

Alkutilanne.

Marraskuussa 2024 kehostani katosi kaikki voima. Jaksoin kävellä ystäväni avulla lääkärin luokse, joka teetätti minulla kaikki testit, jotka olisivat paljastaneet mahdolliset sairaudet sydäninfarktista keuhkoveritulppaan. Testit paljastivat kuitenkin vain sen, että jäisin henkiin niin halutessani. Sain tietää, että se osa minussa, joka oli pettänyt, ei ollut parannettavissa lääkkeillä eikä operoimalla. Ainoa lääke tulisi olemaan aika. Aika, josta oli tuleva viholliseni ja samalla myös uskollisin ystäväni. Se, joka hiipi, riensi, hiljeni ja valvoi vierelläni samalla, kun se pysäytti kaiken.

Muutamassa viikossa kadotin myös elämänhaluni. Ainoa asia, joka tuntui

tarpeeksi houkuttelevalta, oli käveleminen järveen. Elimistössäni mikään ei toiminut kuten piti. Joka paikkaan särki, raajani väsyivät altani, hikoilin ilman rasitusta, hengittäminen oli pinnallista, lämmönsäätely oli vialla aiheuttaen välillä kuumotusta ja välillä palelua. Verenpaine ja sykkeet olivat hälyttävän korkealla, ruuansulatus sekaisin – ja silti pahinta oli jatkuva ahdistus. En päässyt pakenemaan tilannettani edes uneen, koska mikäli tainnutin itseni iltaisin lääkkeillä, heräsin muutamassa tunnissa hikisenä painajaisista.

En todellakaan enää muista, toimiko kehossani tai mielessäni mikään kuten olisi pitänyt. Muistan noista alkukuukausista vain toivottomuuden, ahdistuksen ja pimeyden mielessäni. Jaksoin kävellä korkeintaan 700 metriä – ja ainoastaan Leonard Cohenin kanssa. Hänen äänensä ja musiikkinsa olivat, ja ovat edelleen, minulle

elämänlanka. Pidän 10 kuukauden jälkeenkin kuulokkeita aamusta iltaa. Tiedän, että niiden kautta saan aina sen verran voimaa kuin kotiin pääseminen vaatii.



**"ODOTA LINJALLA
KATKAISEMATTA
YHTEYTTÄ"**

Miten näin pääsi käymään.

Mottoni on: kun teet jotain, tee se kunnolla tai älä tee lainkaan.

Lisäksi kasvatukseni perustuu ajatukseen, että vain työteliäs ihminen on arvokas ihminen. Paikallaan oleminen on laiskuutta, ja siksi on parempi olla jatkuvassa liikkeessä.

Minä olin.

Olen tehnyt kesätöitä opiskelun ohessa 15-vuotiaasta lähtien. Kesälomia ei ollut. Myöhemmin huomasin, että ajatuksissani on jokin vääristymä, kun jäädessäni



Tämä olen minä nyt. Älä yritä työntää minua
eteenpäin - rikot vain hauraan kuoreni.

