

Ako vnímam šťastie ?

Ako vnímam šťastie?

Už ako malá som sa často pýtala členov mojej rodiny: „Čo je to šťastie? “ „Mami si šťastná, že ma máš? “ „Dedko , je babička šťastná , keď sa so mnou hrá? “. Ich odpoveď bola vždy: „áno“. Veľmi ma tešilo , keď som videla , že sa niekto smeje. Vždy som sa pokúšala niekomu vyčariť úsmev na tvári. Dostala som prezývku Malé slniečko , všetko čo som robila , som robila s obrovskou radosťou , láskou a hrejivým pocitom v srdci.

Čím som bola staršia , tým viac som si začala uvedomovať , že nie každý sa rád smeje a nie každý je ako ja. Pozorovala som to aj na správaní niektorých detí na základnej škole. Snažila som sa byť pozitívna , milá ako zvyčajne, no niektorí spolužiaci sa mi vysmievali. Hovorili o tom , aká som veľká, že sa ani cez dvere nezmesťím , že sa mám vrátiť do Zoo k hrochom a iné nepríjemné narážky.

Samozrejme , že si moja mamička všimla, že som tichá a smutná. Som veľmi citlivá osobnosť a keď mi niekto niečo také povedal, často som preplakala celý deň aj noc až kým som nezaspala. Vtedy som prestala byť šťastná. Želám si , aby som sa mohla teraz vrátiť k môjmu malému „ ja “ a povedať tomu malému dievčatku , aká je úžasná a láskavá a že tie deti to vraveli len preto , lebo samotné neboli šťastné a chýbala im láska.

Asi tak v 6. triede som začala úplne ignorovať tých zlomených a zlých spolužiakov. Keď som končila základnú školu , znovu som v sebe našla moje sebavedomie a šťastie. Mala som veľa kamarátov a pocit, že všetko bude už navždy dokonalé. Úplne som zabudla na tú najdôležitejšiu vec v živote, ktorá nás robí šťastnými a tou je rodina. Utvrdila som sa v tom aj toto leto , keď sa so mnou prestali všetci kvôli nepravdivým konšpiráciám rozprávať a zostala som zrazu sama.

Dnes s odstupom času vidím, že sme nikdy neboli skutoční kamaráti, pretože sme k sebe neboli celkom úprimní, nepekne sme sa navzájom ohovárali a posudzovali podľa toho kto je „cool “ len preto , že má práve najnovší iphone. Z môjho života sa vytratilo všetko „šťastie “. Cítila som sa stranená , osamelá a uzatvorila som sa sama do seba. Nechcela som ani vychádzať z mojej izby. Našťastie tu bola moja rodina, ktorá na mňa nezabudla a bola tu, keď som ich najviac potrebovala. Pochopila som, že nepotrebujem 30 falošných priateľov , ale pár úprimných , ktorým môžem na 100 % dôverovať. Samozrejme , že táto strata vo mne zanechala veľké rany. Dostala som

sa do štádia , keď ma nič nebavilo , mala som obrovské panické záchvaty a najhoršie bolo to, že som nevedela , čo sa so mnou deje. Vždy keď som vyšla z domu mi bolo neskutočne zle, mala som obrovské bolesti brucha, hlavy a ťažko sa mi dýchalo. Vďaka mojej skvelej mamičke sme zistili , čo to všetko spôsobuje. V tom čase bolo vo mne nesmierne množstvo úzkosti a zrazu som sa bála ísť hoci aj sama do obchodu.

Predtým som nechápala , prečo je niekomu zle, keď je v MHD alebo dostane v škole panický záchvat , myslela som si , že si to iba vymýšľajú , aby boli zaujímaví. Teraz viem , že nikto by si niečo také nevymýšľal , pretože úprimne , je to strašné a nikomu neprajem , aby sa toto prežíval.

Bola som úplne bezradná a nevedela som , koľko to bude trvať a kedy to skončí, nesmierne som sa obávala toho , že niekto uvidí môj záchvat a hanbila som sa za to. Vďaka mojej jedinečnej mamičke , som to začala zvládať lepšie , dodávala mi toľko podpory a veľmi mi s tým , pomáhala.

S úzkosťou je to ako na horskej dráhe , raz si hore a raz dole. Nabrala som toľko odvahy , aby som požiadala o profesionálnu pomoc , je to veľmi veľký krok pre niekoho , kto niečo podobné prežíva. Momentálne sa pokúšam opäť šťastne žiť, mám milujúce šteniatko, úžasných kamarátov, ktorí ma chápu a povzbudzujú ma na mojej ceste , a v neposlednom rade mám svoju mamu , otca a aj sestru. Oni sú moji najbližší , pochopili moju situáciu a pomáhajú mi ju prekonať. Úzkosti a záchvatov sa asi nikdy úplne nezbavím , ale dokážem ich usmerniť a kontrolovať.

Toto rozprávanie nepíšem, preto, aby ma niekto ľutoval , ale preto , lebo viem , že vo svete je veľmi veľa ľudí s podobným problémom , ale boja sa o tom rozprávať. A preto sa týmto snažím povedať , že úzkosť , depresie alebo akákoľvek psychická choroba je prirodzená a netreba sa za ňu hanbiť.

Teraz mám čerstvých 17 a som na ceste za mojím šťastím , cítim sa omnoho lepšie, pretože viem , že som obklopená láskou. Viem, že niekedy budem mať zlý deň a bude ich ešte dosť , ale viem , že tých dobrých dní bude ešte viac. A preto sa veľmi teším , čo nové mi prinesie život . Pochopila som , že každý z nás je šťastný , tak trochu inak , ja som svoje šťastie našla v ozajstných priateľoch , rodine a každodenných maličkostiach , ktoré ma robia šťastnou.