

1 timme utan mig.

Monolog.

Utselas under en panikångestattack.

Utskick 1.0

- **Inleda med introduction.**
- **Endast handla om stunden under panikångesten.**
- **Skrika på hjälp.**
- **Måla.**
- **1-5 Skådespelare.**
- **Visa smsa talen från den dagen.**

- **Improvisera fram föreställningen.**

Prolog.

Mitt namn, spelar ingen roll. Min ålder spelar ingen roll. Inte heller gör mitt kön, min sexuella läggning, min etnicitet, min nationalitet eller mina livsval. Inget av det spelar någon roll, för det kommer ändå.

Det kommer under uppbyggnad.

Det kommer utan förvarning.

Det kommer utan att jag ber om det.

Denna monolog som kommer framföras är resultatet av från början 5 A4 sidor med ord som skrevs under en panikångestattack.

Inte före, inte efter, *under*.

Denna personen var ensam då det hände, hade ingen att leda hen igenom det, ingen som kunde be hen att andas lugnt, att hålla hen i handen eller bara vara där.

Men hens dator var där, och så fort det kom, grabbade hen tag i det första som hen kunde hitta, och skrev så fingrarna lät som kanonkulor mot tangenterna. Och det fungerade, denna gången.

Vi talar om mental ohälsa före och efter, men sällan vad som sker under tiden man faktiskt får en panikångestattack.

Och eftersom det inte spelar någon roll vem man är, så ser det olika ut för alla.

Men alla kan hålla med om två saker:

“Det känns jobbigt att andas.”

“Ibland, känns det som om man är på väg att försvinna.”

Dö, sjunka iväg, kalla det vad ni vill.

Efteråt kollade hen på vad hen skrivit, och alltihopa föll på plats, detta är hens försök till att tala om mental ohälsa och panikångest medans det sker, i de exakta orden hen skrev och kände under tiden hen bara försökte andas.

Panikångest attack.

//Ni vet den här känslan av att bara vilja krypa ner i ett hål i marken och försvinna.

Man tycker att man har gjort allt rätt. Men för vem egentligen.

Vem orkar vara den perfekta vännen, den bra tjejen som alla gillar. Man blir bara trött och sårad av det.

Så vad gör man, gråter i badrummet som i en jävla Hollywood film, fast enda skillnaden är att i Hollywood så sitter sällan skådespelarna med byxorna nere på toan.

Jag vill skrika, svära, kanske äntligen få en chans att skylla på allt och alla, istället för att sätta någon annan före.

Är det så att jag är långdragen och lever i det förflutna, för att jag kämpar för att hålla kvar allt jag har kärt. Är det så fel, när jag älskar, lever och lär.

Jag vet att inget av det jag tänker är sant om mig (att jag är ful, oattraktiv oanvändbar etc), men ändå kan jag inte hålla de gift tankarna borta från mig för alltid. De kommer, trots att jag inte gjort ett jävla skit för att förtjäna de. Jag försöker och försöker, så varför vill aldrig någon följa med mig.

Jag har ett bra jobb som jag älskar, tur som har en bra lägenhet att bo i. Men sådana praktiska saker bygger inte upp mig. Jag vill ha socialt, kärlek, jobba med det jag älskar. Vara med de jag älskar, så varför vill de inte vara med mig tillbaka? Jag försöker göra allt, till och med offra mig själv som person och människa för att göra någon annan lycklig, men det enda som sker är att jag går in i väggen av det hela.

Om de kunde visa det mest ynka gnutta av respekt, säga att de älskar mig, säga att jag är vacker så jag får höra det i alla fall en gång från deras läppar.

Eller ett enkelt sms som säger "Hej."

Det är allt som krävs egentligen.

//

Jag hinner i allt svara på ett sms, från en okänd.

Hur jävla desperat efter uppmärksamhet får man vara egentligen. Jag orkar inte med att vara såhär desperat.

Allt jag vill ha är kärlek, och en kram, men inte från vem som helst. Det är jobbigt, att det inte kan vara vem som helst. Att det måste vara någon specifik person.

Jag hatar mig själv för att falla så lågt. Det känns som jag förlorar alla jag älskar till något eller någon annan. För att jag valde en annan väg, att resa bort, söka lyckan någon annanstans.

Jag lämnade den lyckligaste tiden i mitt liv bakom mig, vem vet när jag återfår den.

En del av mig vill rycka mig i nacken och skrika; "MEN SKÄRP DIG! DET ÄR INTE SÅ ILLA!"

Men vad fan ska man göra när man mår såhär dåligt? Det lägger bara mer ved i elden.

//

Och så visar någon dig lite uppmärksamhet, men det är inte från den personen du vill ha det.

Du vet vartifrån du vill ha det, men du vet också att det aldrig kommer att ske. Att du aldrig kommer att få det ifrån där du vill.

//

Du kan försöka få bort dina problem, även fast det bara är för stunden men de kommer bara igen senare.

//

Det är sent, jag vill bara sova men är rädd för att släcka lamporna och lägga mig ned. Jag är rädd för alla tankar och känslor som kan överväldiga mig i mina ögonblick av tomhet. I alla fall är fingrarna sysselsatta just nu och orden bara kommer och slår hårt mot tangentbordet.

//

För precis ett år sedan var jag så lycklig, jag kunde inte vara lyckligare. Allt kändes som att det satt på plats. Till rätta.

//

Det känns som allt det jag gör just nu, jobb, gym, etc bara håller undan min smärta, väldigt effektivt, men det känns som om något fattas hela tiden. Jag är så trött på att inte kunna känna mig hel.

Jag har inte känt mig hel på snart ett år. Det är bland det värsta som finns, känna att du har förlorat.

Det är okej att gråta. Det är okej att falla ner, för tillslut tröttnar vi på att hålla i utan hjälp. Jag önskar bara att färden upp vore enklare. Efter så många omgångar.

Jag får ett litet sms, men inget försök till att hjälpa mig. Jag är så trött på det...

//

Jag flyr mer nu för tiden till mina alternativa verkligheter mer än vad jag gjort de senaste åren. Det är inget roligt tecken. Det betyder att jag inte är lycklig just nu, och att det står still för mig...

Det plingar, som från ett sms. Bilderna från en sms konversation visas.

// Jag var så glad att du smsade, att du försökte, för att sedan dumpa av mig på din kompis bredvid för att du inte hade tid. Vem fan gör sådant?! Jag hade inte alltid tid heller, ändå försökte jag. Va fan tror du jag känner mig ensam för, när du gör en sådan grej.

Jag vill inte leva själv, jag vill vara dramatisk och skrika rätt ut på alla som har gjort mig fel. Jag vill skrika, jag vill må dåligt och veta att det är okej.

Dumpa av mig vid sidan när jag inte uppfyller ditt krav, gå du utan en enda tanke på mig. Du talar jämt om din svarta bok. Varför kan du inte lyssna när jag behöver hjälp? Jag hatar dig för allt du har gjort mot mig. Våga inte säga att jag är dum för att jag vill söka lite uppmärksamhet. Hur vågar du vara den som säger att det är fel.

Jag vill så gärna skriva tillbaka att de är fega, att de är förjävliga.

“Du, det där är orättvist.”

Det är det fan inte, vad som är orättvist är att alltid behöva ställa upp och lyssna. Och inte kunna förvänta sig detsamma tillbaka. Det är vad som är orättvist.

Varför har jag inte modet att skriva vad jag tycker.

Är det för att jag är rädd för att förlora er.

Varför skulle jag vara rädd för det, när ni nu inte orkar med mig så gör det väl inget om jag förlorar er.

Ni lägger det över på någon annan.

Jag lägger på ett leende för att dölja att jag egentligen har ont. Jag har blivit duktig på det. Jag lägger på ett leende för att inte visa vad jag

egentligen tycker, att jag egentligen vill skrika. Men även att le, känns som en belastning. När man visar ett leende blir det att andra vill berätta saker för en. Men har du inte tänkt på att det du säger kanske sårar någon i slutändan. Gör fingrarna trötta, som nu, de slocknar snart. Det känns så.

Någon/några som inte syns skriker högt, hon är i smärta och det hörs att hon gråter.

“Hjälp mig, snälla svara, snälla, jag behöver hjälp...”

Skriken fortsätter en stund medan personen kurar ihop sig till en liten boll och det blir mörkt runt hen.

//

Epilog.

Vad hände nu efter?

Jag är trött, sliten, jag har inte rest mig ur sängen på hela dagen. Inte ens för att äta. Huvudet känns konstigt, tungt. Som om jag har en enorm smärta jag inte kan få utlösning för.

Uttömd på allt, jag behöver tid för att återhämta mig, som om jag varit sjuk eller invalid under en längre period. Och hur återhämtar man sig egentligen?

Med vetskapen att allt kan slå mig tillbaka igen. Eller inte.

Att ha den ovissheten i sig, bak i huvudet att när man väl trillat av kanten så kan man trilla tillbaka igen. Eller inte.

Är det något jag måste leva med för resten av mitt liv?

Hur klarar sig någon med det här.

Du hör, ser och vet hela tiden om någon som har haft panikattacker.

Oavsett om det är ånger, depression, stress, eller en kombination av alla tre och säkert något mer.

Jag har också hört från personer som aldrig varit med om en enda panikångest attack genom hela livet. Såklart det då är svårt för dem att förstå vad det hela handlar om. Att sitta bredvid och se allt från utsidan måste vara skrämmande nog. Att se någon kippa efter luft, som om de

drunknar, fast utan vatten. Att se någon attackeras inifrån, och ha ont utan något synligt sår.

Vet inte vilket som är jobbigast. Minuterna det sker, eller timmarna efteråt. Stunden man tror att man drunknar eller stunden man flyter omkring utan vikt efteråt.

Men vet ni vad.

Efter detta, så förlorade jag någon jag älskade. Men vann en bra vän i slutändan. Det verkar som att allt för både gott och ont med sig. Det visar också vilka personer som kan orka med dig fast du ligger på botten och inte kan kravla dig upp själv. Och vilka som är villiga att ge upp.

Jag ska erkänna, jag har velat ge upp på mina vänner som mått så dåligt att de inte kan klara sig själva flera gånger. Och det är okej att säga: "jag orkar inte själv med just nu. Jag är ledsen." Men vet, att det inte alltid är så, om det är någon som bryr sig om dig. De som älskar dig de kommer tillbaka. Oavsett vad, oavsett vilka de är.

