

C-PTSD: IT IS NO JOKE. HIER MIJN ERVARING VAN DECEMBER- JANUARI

Ik denk dat ik snap waarom mijn energie level zo laag is en dat ik zelfs shut down of ko ga. Dissociëren(niet meer weten wat je doet/black-out na herbeleving en opeens in de winkel of straat of nachtclub staat. Of in u bed, de tijd kwijt zijn en overmatig in vecht vlucht respons zit, in pijn van herbeleving. Versuft van de emotie zijn en weg van de kaart bent. Lost in space bent in je eigen huis of bed. Zelfs amper krachten hebt om op te staan omdat de gedachtegang je doet stunnen. De pijn is ondraaglijk dat je het eruit schreeuwt en weent, of eruit hijgt als je nog amper adem hebt om nog een schreeuw te laten weerklinken.

Als dan mijn zus op dat moment nog de meest stomste move maakt dan gaat dat echt niet beter worden. Je wilt u opsluiten van de wereld en Helen. Zo snel mogelijk u gedachten verzetten. Maar je ligt down, battled met flashbacks, slaapt dagen aan een stuk. Hijgt het eruit of gaat dagen aan een stuk wakker blijven. Destructief doen. Je negeert eten, je negeert alles. Je hebt in niks zin. En als je nu mensen ziet is het al een gehele opgave hun gezicht expressies erbij te nemen. Je mind kan de druk niet aan. Calorieën blijven verbranden van de vlucht en vecht respons, de body shocks en de drie dubbele hartslag.

Je eet maar krijgt geen energie, je hapt naar adem. Maar u hartslag vliegt 3 x omhoog. Je bent nu duizelig op straat, verward, krijgt blurry beeld. Je wilt het eruit lopen of spurten. Maar je benen zijn al moe na 100 meter. Je hartslag laat je bijna ko doen gaan. Je wilt normaal overkomen op straat. Blijft positief. Maar mensen kennen u van zien. En zij zien enkel die Grave succesvolle gast die er mooi en netjes uitziet. Of die ene kut gast dat hem weer aanstelt. Het doet er niet toe. Mensen zijn toxic en jaloers. Toch zeker de no lifers of de jeugd die zichzelf nog moet ontwikkelen, ontdekken. Je weet dat je opvalt. Maar je bedoelt het niet zo. De hartslag gaat weer omhoog. Je raakt uit balans. Als er dan iemand een opmerking maakt of grinnikt uit stupidity moet je kalm blijven. En beseffen dat zij gewoon onwetend zijn, en jij wel beter weet. Alleen wilt al die data niet perfect overkomen in de gedachtegang. Je start te beven, of krijgt weer slowmotion en blur. Woede negeer je. Want dan ligt die op de grond en jij in de bak. Een simpel face to face confrontatie kan uw gedachten uit balans brengen. Je wilt zo snel mogelijk weg en lucht. In u bed crashen. Weer zeer veel eten of niks eten. Je wilt van de wereld. Je blijft positief en weet dat activiteit je gedachten in balans houdt. Je weet dat je immens succesvol en geliefd bent bij velen. Maar nu op dit moment ga je op de minste commentaar beginnen flippen. Echter heb je geleerd die woede om te zetten in kalmte. Je probeert na te denken hoe het aan te pakken. Maar je hoofd is al zo moe en in de war. Je fade out. Alle achtergrond geluiden zijn weg. Enkele seconden of minuten later voor de simpelste handeling ga je weer gewoon aan de kassa verward staan. De enige plek waar je in het publiek komt want je wilt gewoon weg van de wereld maar je moet eten of drinken. Een simpele buiging door de knieën doet je hele lichaam beven. Je voelt schaamte. Maar dat heb je normaal nooit. Dus lach je het weg. Omstaanders zien je zo hard beven. Maar

kennen je als die actieve persoon die amper slaapt dus nu is het hun kans te zeggen "dat je beter in je bedje zou kruipen." Je kan zelfs niet meer nadenken. De woede loopt op. Vooraleer je een in het ziekenhuis gaat slaan wil je gewoon het weglachen en negeren.

Maar eens je thuis bent zit je opeens bijna te snakken naar adem. Is heel je lichaam aan het flippen. Je wilt water drinken. 2 liter voelt zwaar aan. Eindelijk is die drinkpul open. Je gaat als een zot tekeer en stikt bijna. Je neemt nog een paar extra slokken en hoest de pijn eruit. Dringend energie nodig denk je in je eigen. Je opent die chips zakken die je zojuist uit de lokale shop kocht. Binged eat alles. Moet bijna kokhalsen van de energie rush. Damn dat kan verdomme smaken. Je laat je vallen tegen de muur. En blijft genieten met een duizelige kop van die chips. Oké nu heb ik echt honger. Laten we snel eten, en nog wat pro Magnor drinken. Voordat je het weet heb je 3 maaltijden binnen gewerkt, 1 liter water binnen, 1 liter chocomelk. 480 gram chips. Je crashed in je bed. Je voelt de energie terug komen. Je duizelt het uit. 10 min later vliegen de chips er weer uit. Nou ja speeksel. Je overgeeft speeksel van de pressure/ rush en ADREALINE die door je lijf pompt.

Je wilt kalmeren door te slapen. Maar dat gaat niet meer. Je blijft weer heel de nacht op. En de volgende dag koop je weer 500 gram chips. Vorige maand december waren het trouwens nog 200 euro's aan pizza's en pita's. Nu zijn het enkel nog de chips. Want je wilt niet u blauw betalen aan al die comfort food. Het is altijd spaghetti of haverhoutpap. Maar je bent gewoon te zwak of zelfs in een soort van depressie om nog te willen koken. Bovenop heb je amper energie om in u potten te roeren. Heel je lichaam staat stijf en doet pijn. Spierpijnen niet uitgesloten.

Deze keer heb je energie en kan het je niet schelen wat anderen denken. Zeg maar slet! Met een Adidas jeansbroek en kapotte botinne is het enige wat er in me op kwam. Want ik wou gewoon de nachtwinkel binnen en crashen. Je blijft weer doelen zetten en met veel positivisme naar 2023 uitkijken. Je bent nu zwak, versuft, in trauma. Maar je weet dat je al veel waters hebt door zwommen en dat je in 2023 het gaat ownen, er een lap op gaat geven. Alles is een illusie. Die verrekte complexe trauma's moet ik er maar bijnemen.

De volgende dag doe je rustig aan. Slaap je het er in de middag uit. En ga je in de nacht weer opstaan om te gaan koken. Je hebt er weer zin in. Maar wilt gewoon in bed blijven liggen. En niet meer buiten komen. Maar fuck overmorgen moet je natuurlijk weer naar de kinesist. Gewoon blijven gaan en niet aantrekken wat anderen denken. C-PTSD. Is no joke. En toch krijg je het nog in je kop een meisje te willen helpen die aan het Wenen is. Ze lacht de hulp weg. Maar 2-3 uur later van je routine zie je haar nog steeds huilend op de bank zitten van het Sint Pietersplein. Je vraagt of ze echt geen hulp wilt. Zegt dat je al 100den mensen hebt geholpen en dat ze tegen mij wel mag praten. Hoe hard het ook is. Natuurlijk is er iemand onderweg en heeft ze geen hulp nodig. De klassieker. Je schud je hoofd en vraagt nog een laatste maal of ze het wel zeker weet. Al schreiend zegt ze dat alles ok is. Maar mijn

emotionele intelligentie zegt iets anders in haar gezichtsexpressies die ik kon aflezen. Ik zeg dan maar vanuit mijn hart "hou je goed" en keek diep in haar ogen dat ze wist dat ik het meende en haar pijn voelde. Ik pakte mijn zakken op en nog geen 20 meter verder wordt je weer bekeken op basis van je dure kledij en voeding, en glimlach die eerder een poker-face mechanisme is.....

Je denkt in je eigen damn. Het is nu echt genoeg geweest. December was de pijn overal dat je suicide gedachten kreeg. Maar dat is de easy way. En januari wil je al wat meer buiten komen. Maar je lichaam is op. Februari is uw deadline. Stop met mekkeren Michael. It is time to shine. Time to focus again. Time to accomplish.

Ah complexe post traumatische stress. Het blijft toch altijd een moeilijke opgave in de maatschappij. Ik dacht dat mentaal gezondheid zo belangrijk was, zo serieus genomen moest worden. Wel blijkbaar blijft de mensheid met hun roze bril op ongeschoold op vlak van die stoornissen.

En dan vraag ik me in Godsnaam af. Hoe komt het toch dat ik zo positief sta in het leven, continue verwezenlijk en mensen help. Ze entertain of adviseer. Of wat dan ook. Dat mijn confidence off the charts is. Dat ik geen schaamte ken. Altijd jaloezie uitlok bij wanna be cool kids. En dat ik juist in mijn donkere periode nooit eens geholpen of begrepen word. Dat ik gelach of opmerkingen hoor omdat ik niet instaat ben normaal te functioneren tijdens mijn trauma. En als ik dan opeens raar begin te doen in het nachtleven zelfs uitgejouwd word, aansteller wordt genoemd of zelfs verbale en fysieke agressie voorgeschoteld krijg.

Wel....Mensen vergeten een ding. Al die stupidity zijn niks tegen mijn olifanten vel. Als ik opsta brul ik. Want ik ben de leeuw en zij zijn de hyena's. Zij zijn niks tegen over mij. Zij zijn nooit op mijn level. Mensen voor u ogen zien sterven, zelfmoord plegen, invallen in huizen op eigen houtje, smekende bange mensen onder dreiging die je helpt ten kostte wat kost, tal van zinloos geweld en krankzinnigheid, roepende en angstige kinderen. Paniek aanvallen en burst outs van kinderen die de emotie uit controle kwijt zijn, 1001 keer stoppages door misverstanden door politie, onder schot gehouden worden voor terrorisme aan u eigen huis door een patrouille van 5-8 man, in Parijs bij foute vrienden onder schot gehouden worden, doodsbedreigingen, psycho pooiers die achter u lopen omdat ze u in elkaar willen slaan, lachwekkend veel undercover politie, ontelbaar veel blauw licht en zijn sirenes die me doen trillen van de flashbacks. De list goes on and on. Wel die dingen blijven gebrandmerkt staan in mijn fotografisch geheugen en laten me eens minder doen functioneren tijdens mijn donkere periode. Bedankt aan elke fool die zo vriendelijk is te lachen met zoiets.

In de plaats van wat meer verdraagzaam te zijn, een luisterend oor. Kies je liever competitie. Want je voelt u insecure omdat die persoon succes heeft met vrouwen, in sport, financieel, in zijn passies, etc.

Maar je vergeet het totale plaatje. Een autobiografie heb je niet zomaar.
Respect van de commissie van de defensie al evenmin. Dit is een transformatie
van leed en pijn. De wil om nooit op te geven en altijd ten volle te willen leven.
No matter what happens. You can always rise up from your ashes ...

NEVER GIVE UP 🌀👊👁️