

## Őry Alexandra Ida : Pánik

Veled volt már olyan, hogy érezted, ahogy a levegő kipréselődik a tüdődből?

Érezted úgy, hogy a gondolataid kontrollálatlanul cikáznak az agyadban?

És próbálsz kiszakadni ebből a börtönből, de csak egyre mélyebbre süllyedsz.

A saját elméd rabja vagy.

A saját tested tart fogva, és a saját gondolataid ölnek meg.

Próbálsz nyugodt maradni, de ez egyre kevésbé megy.

A kezed remeg, a lelked reszket, és nem tudod uralni, mit és hogyan teszel.

Csak érzed magadban, hogy így az, aki te vagy, az igazi éned eltűnik, és többé már nem leszel.

Fuldokolsz, pedig nem vagy vízben, nem nyeltél félre, csak szimplán nem kapsz levegőt.

Próbálsz még kipréselni magadból egy kis erőt, hogy leküzd magadban a pánikot.

De elvesztél.

Elvesztél a saját magad által kreált negatív gondolatok közt, egyre gyötröd magad, és nem találsz kiutat.

Nem tudod megállítani a saját agyadat, ami vissz előre, és a lelkedet bezárja, majd az elmédet leláncolja.

Reszketsz a hidegtől, de ugyanakkor érzed, ahogy a tested forrósodik.

Nem tudsz elmenekülni ebből a helyzetből, mert a lábaid nem képesek a futásra.

Sikítánál, és ordítánál segítségért, de a száad nem nyílik segélyhívásra.

A mellkasodra egy tonna súly zúdul, és úgy érzed, összeroppansz alatta.

A ketrecből próbálsz kijutni a falat kaparva, de már hiába.

Meghalsz mielőtt kijutnál.

Elfogy a levegő az utolsó mozdulatnál.

És a gondolataid győzelmet kiáltva tudatják mindennel és mindenkivel.....

.....lélekben meghaltál.

Óry Alexandra Ida 10.b osztály

Nagykanizsai SZC Zsigmondy Vilmos Technikum