

INTO



SYKSY 2018

TOIMITUS

PÄÄTOIMITTAJA

EMMI TUOMINEN

TOIMITTAJAT

VEERA KIISIKILÄ

AADA KOIVISTO

EMMI TUOMINEN

SOFIA MARTENS

KATARIINA LINDELL

SINI LIIMATAINEN

TYTTI RUUSUNEN

KANSIKUVAT

JAN-ERIK MERIÖ

KUVITUS

EMILIA SANTAMÄKI

LASSI KUUSELA

LAURI KETOLA

VEERA KIISKILÄ

JOKU MUU (FAME JULISTE)

ULKOASU

EMILIA SANTAMÄKI

TAITTO

LASSI KUUSELA

EMMI TUOMINEN

EMILIA SANTAMÄKI

OHJAAVAT OPETTAJAT

TUULA KUUSELA

EMILIA BADYARI



VIHDOINKIN

Tunteista kun kerran tänä syksynä kirjoitamme, niin haluan lyhyesti kertoa sellaisesta asiasta, joka on jo lähes neljän vuoden ajan pyörinyt mielessäni eikä ole lähtenyt millään pois. Välillä olen istunut tunteja koneen ääressä sormet kankeina naputtelusta, pää kipeänä liiallisesta ajattelusta. Pitkät tauot ovat antaneet minulle hengähdysaikaa. Yksi tekele päätyi pöytälaatikkoon, ja lopulta sen kohtaloksi tuli uudelleenkirjoittaminen.

En puhu nyt kuitenkaan siitä kirjasta.

UUDEEN 2017 TAMMIKUUSSA aloin kirjoittamaan nettiin Wattpad-sivustolle Legonpurkuohje-nimistä kirjaa. Lukion rinnalla lukuja ilmestyi silloin tällöin, välillä jopa kolmen kuukauden tauon jälkeen. Saman vuoden joulukussa sain sen valmiiksi, ja joulupäivänä se oli saavuttanut tuhannen lukukerran rajapyykin. En syytä tyytymättömyyttäni siitä, ettenkö olisi ollut tyytyväinen kyseiseen lukijamäärään, vaan koko vuoden raatamisen jälkeen tajusin, ettei kirja ollutkaan sellainen, mitä olin sen halunnut olevan. Käsiteltiin siinä jo Ruotsin ja Tanskan vastakkainasettelua, ihailun kohteeseen suuntautuvaa fanaattisuutta, nationalismin nousua sekä muutaman historiallisen henkilön ristiriitaisia seksuaalisia suuntautumisia, mutta halusin uusien ideoiden myötä lisätä enemmän teemoja ja viittauksia asioihin, joista kukaan tuskin tajuaa mitään.

SITTEN OLINKIN kahdessa eri työtehtävässä Lapin Salessa. Samoihin aikoihin olin päättänyt karsia kaikki "fanifiktiomaiset" piirteet, en suinkaan kaikkia, pois kirjastani, koska aloin miettimään poliittisen satiirin ja erilaisten parodioiden menekkiä nyky-Suomen kirjamarkkinoilla. Aloin miettimään myös oikeistopopulismin vahvaa nousua Pohjoismaissa. Sen merkitystä piti lisätä. Näitä elementtejä oli ensimmäisessä versiossakin ollut, mutta nyt aloin keskittyä enemmän tiettyjen kohtien uudelleenkirjoittamiseen, edi-

tointiin ja korvasin Wattpadissa hyväksytyn, eräälle lempiyhtyeelleni luodun tribuutin kokonaan fiktiivisellä yhtyeellä, jonka kautta voisin parodioida nykypäivän heviskeneä. Wattpad-versio on jo nyt aivan erilainen kuin muistitikkuuni aarre.

VÄLILLÄ MIETIN, että mitä kummaa oikein kirjoitan. Mihin aikani menee Kohta voin kuitenkin lähettää tämän muutamallekin kustantajalle, ja vihdoinkin siirtyä siihen pöytälaatikkokirjaan, varsinaiseen päätyöhöni. Se puolestaan edustaa fantasiaa ja historiallista fiktiota, mutta se on sitten eri tarina se.

Saa nähdä, lyökö Legonpurkuohje läpi.

- Emmi Tuominen



Helpotusta

LUKIOLAISEN SYKSYYN

Vuodenajoilla on suuri merkitys hyvinvoinnille ja tutkimusten mukaan jopa 85 prosenttia suomalaisista huomaa niiden vaikutuksen mielenaloihin. Siirryttäessä valoisista vuodenaajoista pimeämpiin alkaa suomalaisissa yleistyä ilmiö nimeltään kaamosväsymys. Valon määrä on yhteydessä aivojen välittäjäaineisiin. Ilman pimeän ja valoisan ajan vaihtelua säännöllisesti, ihmisen sisäinen kello alkaa jätättää. Oireita ovat liikauniuus, ruokahalun lisääntyminen ja ärtyisyys. Oireiden ollessa pitkäaikaisia ja vakavia voidaan puhua kaamosmasennuksesta, joka onkin yleisin vuodenaikaan liittyvä mielenterveyshäiriö. Kaamosmasennus tai -väsymys hellittää kevään tullessa, kun päivässä on valoisia tunteja enemmän. Varmasti moni lukiolainenkin on huomannut työskentelyn muuttuvan rankemmaksi toisessa ja kolmannessa jaksossa.

HEIDI HIETALA kirjoittaa artikkelissaan "Kaikki kaamosväsymyksestä! 11 vinkkiä, jotka tehoavat oireisiin tutkitusti" (Ilta-Sanomat 18.10.2017) haastattelemansa tutkimusprofessorin, Timo Partosen, vinkeistä kaamosväsymyksen selättämiseksi. Valolla on suuri rooli väsymyksen aiheuttajana, joten sen korvaaminen on yksi hoidoista. Professorin kolme ensimmäistä vinkkiä liittyvätkin valohoitoon. Valohoidolla tarkoitetaan riittävän tehokkaan kirkasvalolampun käyttöä erityisesti aamulla. Tämä hoito saa jätättävän sisäisen kellon säädettyä oikeaan aikaan. Lukiolaisena ei välttämättä ehdi käymään ammattimaisissa kirkasvalosessioissa, mutta markkinoilla on herätyskelloja, jotka käyttävät kirkasvaloa herättääkseen nukkujan. Omaan aamuruutiiniini olen saanut kirkasvalohoidon mahdumaan meikkaamalla kirkasvalolampun edessä. Valohoidon lisäksi professori kehottaa

olemaan fyysisesti aktiivinen ja sosiaalinen sekä pitämään ruokavalion terveellisenä ja unirytmän säännöllisenä. Hoitona käytetään siis liikuntaa, erityisesti ulkona liikkumista, joka artikkelin mukaan tehostaa aivojen hapensaantia ja lieventää stressiä. Vaikka siis kaverin kanssa kävelylenkillä käyminen osuu kahteen näistä maaleista. Professori kertoo iltarutiinien ja stressin minimoimisen auttavan väsymyksen torjumiseen. Artikkelin mukaan suomalaisista jopa kahdeksasosa kertoo kärsivänsä kaamosväsymyksestä, joten sen oireiden lievittäminen on haaste monelle. Kaamosväsymyksen oireet ovat kuitenkin selvästi lievempiä kuin kaamosmasennuksen, eikä sen hoitoon usein tarvita lääkärin apua.

PIKAVINKIT KAAMOSVÄSYMUKSEEN!

1. Kirkasvalohoito
2. Säännöllinen unirytm
3. Liikunta
4. Sosiaalisuus
5. Terveellinen ruokavalio

KAAMOSMASENNUS ON vakavampi mielenterveyden häiriö, joka on väsymykseen verrattuna pitkäaikaisempi. Siihen liittyy ahdistuneisuutta, tuhoisuusajattelua ja uupuneisuutta. Psykologian ammattilaiset Marjaana Nyström, Simo Saarijärvi ja Hannele Räihä käsittelevät katsauksessaan "Kaamosmasennus ja kaamosväsymys" (Duodecim 2/2006) perusteellisesti kaamosmasennuksen syitä, oireita ja hoitoa. Artikkelin mukaan yleiset masennuksen oireet jaetaan tyypillisiin ja epätyypillisiin, ja kaamosmasennuksen oireet ovat lähinnä epätyypillisiä. Näitä oireita ovat liika-uniuus, unen huono laatu, hiilihydraattinälkä ja painon nousu. Nyström ja muut toteavat oireiden hankaloittavan elämää sekä työpaikalla että vapaa-ajalla. Opiskelijana tämä ylimääräinen haaste vaikuttaa kurseista suoriutumiseen, ylioppilaskokeisiin ja täten koko loppuelämään. Artikkelissa kerrotaan monista tutkimuksista, jotka liittyvät vuodenaikojen vaihteluiden aiheuttamiin muutoksiin mielessä. Näistä erään tutkimuksen mukaan kaamosmasennuksen oireet ovat pahimmat marras- ja tammikuussa ja lievem-

mät joulukuussa. Suomessa onkin todettu itsemurhapiikkien osuvan kaamoksen aikaan. Artikkelit kertoo kaamosmasennuksen olevan myös yhteydessä syömishäiriöihin ja ahdistuneisuushäiriöön. Kaamosmasennuksen hoitoon käytetään lääkityksen ja terapian lisäksi esimerkiksi kirkasvalohoitoa.

KAAMOSMASENNUS JA -VÄSYMYS ovat siis molemmat vakavia aiheita, jotka ovat erityisesti meille pohjoisessa asuville ihmisille ajankohtaisia. Välttääkseen niitä meidän suomalaisten on tärkeää kiinnittää huomiomme psyykkiseen itsesäätelyyn eli mielen tasapainon säilyttämiseen. Erityisesti lukiolaisten täytyy kiinnittää huomiota stressinhallintaan koulutöiden kasaantuessa päällekkäin koeviikon lähestyessä. Lyhytkestoinen stressi voi olla jopa hyväksi suoriutumiselle, mutta stressitilan jatkuminen vaikuttaa negatiivisesti uneen, keskittymiseen ja päättelykykyyn. On tärkeää siis huomata ajoissa omat oireet ja lähteä lievittämään niitä kotikonstein, kuten liikunnalla tai valohoidolla. Oireiden taas kestäessä kauan on tärkeää ottaa yhteyttä psykoterapeuttiin tai lääkäriin. Myös muiden kanssaeläjien käyttäytymisen muutoksiin on hyvä kiinnittää huomiota. Jos joku ystävistä alkaa talven tullen eristäytyä porukasta tai näyttää merkkejä uupumuksesta, on hyvä idea kysyä ystävän vointia.

- Veera Kiiskilä

MATKA

kuuluisuuteen

RAUMA-SALI

22.1.-14.2.2019



Tammi-helmikuussa esitettävän Fame-musikaalin harjoitukset alkoivat syyskuussa. Musikaali on lukion ja **Teatteriyhdistys Fake ry:n** yhteistyöprojekti. Ohjaajana toimii **Lauri Ketonen** ja koreografina **Sonja Sorvola**. Lauluja opettaa musiikinopettaja **Paula Kuusisto**. Musikaalissa on bändinä **The Stonewalls** ja **Rauman Poikasoittokunta** tulee mukaan myös. Mukana on myös muita lukion ulkopuolisia sekä näyttelemässä että muussa toiminnassa, mm. tekniikassa ja puustuksessa.

JO ALUSTA LÄHTIEN harjoitukset ovat olleet intensiivisiä ja niitä on ollut paljon. Ensi-illan lähestyessä hurjaa vauhtia aika-tila vain kiristyy entisestään. Olemme harjoitelleet musiikkiopistolla, Brummissa, ja lukiolla. Monena päivänä viikossa on harjoituksia myöhään illalla. Harjoitukset on jaettu eri osiin; on tanssia, kohtauksia sekä laulua. Lopulta nämä yhdistyvät, kun musikaalia laitetaan yhteen. Musikaalissa oleminen vaatii paljon sitoutumista, mutta se on myös antoisaa ja tuotteliasta. Meillä on mukana todella hyvä porukka toteuttamassa tätä, ja on saanut tutustua moniin uusiin ihmisiin. Harjoitukset ovat olleet mukavia, ja on todella hienoa päästä mukaan näinkin isoon projektiin. Kuten musikaalin ensimmäisissä infotilaisuuksissa sanottiin, tämä voi olla se 'once-in-a-lifetime' -tilaisuus.

HARJOITUKSISSA on oppinut myös paljon uutta. Ohjaajamme Lauri on opettanut meille monia asioita äänenkäytöstä tunteiden ilmaisuun. Koreografi Sonjalta olemme myös oppineet parempaa äänenkäyttöä ja liikkumista lavalla, mutta myös sitä miten energiaa suunnataan esityksessä, jotta siitä tulisi parempi. Olemme mielestäni oppineet myös puhaltamaan yhteen hiileen porukan kanssa. Meillä on todella hyvä yhteishenki, jonka ansiosta harjoituksissa on todella hauskaa ja ne kulkevat vauhdilla. Vaikka harjoitusten, koulun ja muun elämän tasapainottelu saattaa tuntua

välillä hieman raskaalta, uskon että lopputulos on kaiken sen arvoinen!

"**FAME-MUSIKAALI** on kasvutarina nuorista esittävän taiteen opiskelijoista matkalla tähteyteen. Koskettavan kasvutarinan päösisä ovat juuti nämä opiskelijat, joiden elämä on täynnä ystävyyttä, intohimoa ja rakkautta. 1980-luvun New Yorkiin sijoittuva musikaali säkenöi aikakautensa henkeä ja valloittaa katsojat vahvalla energiallaan. Hittielokuvan pohjalta tehdyn Fame-musikaalin Broadway ensi-illasta on vuonna 2018 kulunut 30 vuotta."

MUSIKAALI ESITETÄÄN Rauma-salissa ja liput voit varata itsellesi osoitteesta netticket.fi.

- **Sofia Martens 17c**





IHASTUMINEN

Ihastuminen, ei välttämättä yleisin aihe lukea koululehdestä, mutta lehden aiheen vuoksi päätin kirjoittaa tunteesta, joka on varmasti suurinta osaa koskeva, mutta silti aika vähän julkisesti puhuttu. Miksi se on niin? Monelle ihastuminen voi olla parasta elämässä ja auttaa jaksamaan silloin, kun ei ole muuta mistä saada elämäniloa. Yksi hymy ja katse käytävällä voi pelastaa toisen päivän, eikä sen tarvitse aina välttämättä edes liittyä ihastumiseen. Jos ikinä haluat tehdä toisen onnelliseksi, kokeile näin yksinkertaista juttua.

IHASTUMINEN ei välttämättä kuitenkaan aina tee onnelliseksi. Vastapainona kaikille katsekontaktuille ja perhosille vatsanpohjassa voi olla mustasukkaisuutta ja pettymystä. Olen itse ollut nuorempana todella mustasukkainen, mutta kasvatuani olen nähnyt, kuinka rajoittavaa sellainen voi olla. Jos parisuhteessa rajoittaa toista liian mustasukkaisuuden takia, voi se pikkuhiljaa alkaa hajottaa muita ympärillä olevia ihmissuhteita. Myös ”väärään” ihmiseen ihastuminen on mahdollista, nimittäin ihmiseen joka kohtelee väärin. Mikään ei tunnu pahemmalta kuin loukkaus omalta ihas-tukselta, eikä silloin auta muiden ”se ei oo sun arvoinen” kommentit, vaikka niillä haluttaisiin vaan auttaa. Turhaa toivoa ei kannata antaa, jos ei todellakaan ole kiinnostunut vastapuolesta, mutta jos ihmistä ei oikeastaan edes tunne, voi miettiä, voisiko koittaa antaa mahdollisuutta? Toiseen voi tutustua ihan vain kaveripohjalta, ja samalla antaa hänen muuttaa mahdolliset negatiiviset ennakkoluulot, mitä ihmiset edelleen luovat ihan turhan paljon toisia kohtaan edes toista tuntematta. Aina ei edes haluaisi olla ihastunut, mutta tunnetta on vaikea kieltää itseltä tai muilta. Itse pystyn piilottamaan tunteeni jos tarvii, mutta yksi ystäväni on sellainen, jota en pysty huijaamaan tässä asiassa, hän tuntee minut liian hyvin!

OLENKO IHASTUNUT? Onko hän ihastunut? Pitääkö sitä määritellä niin tarkkaan, milloin on ihastunut ja millä tavalla? Ei välttämättä, mutta on muutamia asioita, joista voi huomata, että kiinnostus ei olekaan enää pelkkää kaverillista kiinnostusta. Huomaat miettiväsi tarkkaan hänelle kirjoittamaa viestiä, mietit jokaista sanavalintaa, välimerkkiä ja hymiötä erikseen ja jos hän ei vastaa, mietit mitä teit väärin. Jos olette samassa koulussa, tiedät missä hänen kaikki tuntinsa ovat, ja osaat tilanteen mukaan joko päästä hänen lähel-

leen tai vältellä. Toisinaan olet maailman onnellisin, jos hän on jutellut kanssasi, mutta jos hän on jättänyt vastaamatta, käyt läpi kaikki mahdolliset syyt siihen. Ihastuminen on myös fyysinen tunne ja ihastumisen tunnistaa yleensä viimeistään siitä, kun hänen näkeminen aiheuttaa tunnetta vatsanpohjassa ja kuumotusta kasvoissa. Entä onko vastapuoli ihastunut? Ihastusta voi olla joskus vaikea erottaa tavallisesta ystävällisestä käytöksestä, jos siitä ei erikseen sano. Jos toinen kuitenkin muistaa kaiken mitä olet sanonut ja huomaa pienimmätkin yksityiskohdat sinusta, voi taustalla olla myös jotain enemmän.

Epävarma ihminen ei kuitenkaan aina näytä tunteitaan, ihastuminen saattaa näkyä juuri päinvastaisena käytöksenä ja jopa välttelynä.

JOS OLET IHASTUNUT, ja haluat tutustua paremmin, tee aloite vaikka se tuntuisi vaikealta. Jos mitään ei tapahdu, se et ole sinä joka siinä menettää jotain vaan toinen, jos hän ei edes anna itselleen mahdollisuutta tutustua sinuun! Jos et ole tarpeeksi rohkea mennäksesi puhumaan, mutta haluat osoittaa kiinnostuksesi, se on mahdollista tehdä yksinkertaisilla asioilla. Katsomalla silmiin hieman tavallista pidempään ja ennen katseen pois laskemista hymyillä. Tärkeintä on saada toinen tuntemaan olevansa jotain erityistä. Jos annat mahdollisuuden ihastumiselle, se voi valaista koko pimeän marraskuusi!

Moni saattaa ennen joulua kuunnellessaan joululauluja niinkuin ”All I Want For Christmas” ajatella, että olisipa joku jolle osoittaa nuo laulun sanat. Kannattaa muistaa, että toista ihmistä voi rakastaa ilman, että on rakastunut. Se rakkaus, mitä voi tuntea esimerkiksi ystäviä tai perhettä kohtaan, on myös jotain ainutlaatuista, ja sellaista, josta kannattaa pitää kiinni.

Ihanaa ja rakkauden täyteistä joulunaikaa lehden lukijoille!

- Sini Liimatainen

Välilläonok

OLLA EI OK

JOS PELKO JA AHDISTUS VALTAAVAT MIELEN,
VOI NIISTÄ YLITSEPÄÄSEMINEN OMIN AVUIN
OLLA VAIKEAA.AHDISTUKSEEN VOI KUITENKIN
SAADA SUURTA APUA HELPOILLA KEINOILLA.

Ahdistaa. Ulkona vallitseva synkkä ja sateinen sää ei paranna oloa yhtään. Stressi painaa päälle ja tuntuu, ettei mikään suju. Tekisi mieli vain maata sängyssä tai lähteä jonnekin, josta kukaan ei löydä. Koulussa ei jaksa keskittyä mihinkään ja pienetkin ongelmatilanteet saattavat tuntua suurilta vastoinkäymisiltä.

Meillä kaikilla on sekä hyviä että huonoja hetkiä. Joskus huonot filikset valtaavat koko kehon ja mielen pitkäksikin aikaa. Muilla saattaa näyttää menevän hyvin, jolloin sulkeudutaan omaan kuoreen ja koitetaan näyttää positiivisilta. Ajatellaan, että oma ahdistus ja pelko vain kuormittavat muita. Piilotetaan tunteet ja eletään kahden kuplan sisällä.

Etenkin negatiivisten tunteiden näyttäminen on aina ollut vaikeaa. Tunteita hallitaan liikaa ja niistä ei ehkä osata kertoa muille. Itkemistä muiden nähden saatetaan pitää häpeällisenä ja mielenterveyden häiriöistä on vasta vihdoin alettu puhumaan.

Tunteista puhuminen on kuitenkin tärkeää. Ahdistuksesta ja pelosta voi puhua monille. Näitä ovat esimerkiksi ystävät ja vertaistuki, läheiset, opettajat, kouluterveyden hoitaja, koulukuraattori sekä koulupsykologi. Puhuminen auttaa tunteiden prosessoinnissa ja käsittelyssä. On helpompi käsitellä tunteita ääneen ja saada muiden mielipiteitä asioihin, koska aina omat ajatukset eivät välttämättä pidä paikkaansa.

Ahdistusta voi purkaa myös esimerkiksi ottamalla aikalisän käymällä joogassa, rentoutumalla tai vaikka kuuntelemalla musiikkia, riittäväällä unella, monipuolisella ruokavaliolla sekä syvähengityksellä. Kaikilla on joskus huono päivä. Jos itkettää, itke. Itku puhdistaa ja itkemisen jälkeen

on aina parempi filis. Jos joku tuijottaa, tuijottakoon. Silloin hän tekee asiasta itselleen ongelman. Autetaan apua tarvitsevia ja rakastetaan toisiamme.

- Aada Koivisto

**JOS ITKETTÄÄ,
ITKE. ITKU
PUHDISTAA
JA ITKEMISEN
JÄLKEEN ON AINA
PAREMPI FIILIS.**

32tunnetta

JOITA LUKIO

SAATTAA HERÄTTÄÄ

Tätä listausta tulee tulkita huumorilla. Älkää
ottako elämää tai lukiota liian vakavasti!



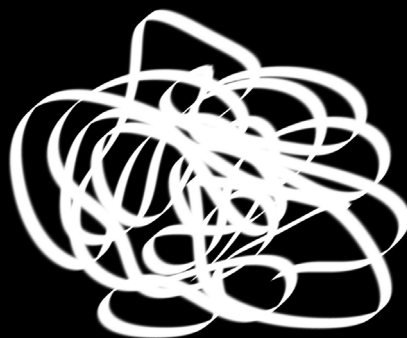
1. VÄSYMYS. Pimeät kasinaamut ja täyden lukujärjestyksen jaksot ovat niitä pahimpia. Kun niistä selviää voittajana, voi olla hyvin ylpeä itsestään.

2. EUFORINEN HELPOTUS. Voi ilmetä esimerkiksi silloin, kun saa vihdoinkin palautettua kauan viivytellyn tehtävän. Myös ylioppilaskirjoitusten jälkeen tämä tunne on erityisen voimakas.

3. SE PIENI OMANTUNNONPISTOS, jonka tuntee, kun menee väärällä ruokailuvuorolla syömään. Se on kuitenkin niin mitättömän pieni, ettei se estä toimimasta sääntöjenvastaisesti.

4. VIHA. Oli se sitten koeviikkoa tai rasittavaa oppiainetta tai opettajaa kohtaan, viha voi olla vahvasti läsnä lukioarjessa. Se on ihan ymmärrettävää, että välillä tekisi mieli kiljua raivosta. Suosittelen kuitenkin pyrkimään irti vihan kantamisesta sisimmässään, sillä siitä ei hyödy kukaan.

5. TUOTTELIAS OLO, kun kerrankin teet kaikki läksyt kunnolla. Valitettavasti monet opiskelijat eivät koskaan saa nauttia tästä miellyttävästä tunnetilasta.



6. IHNO. Kyllähän tämän maailman meno pikku hiljaa alkaa inhottaa, mitä enemmän siitä oppii. Epämiellyttävää tietoa ihmiskunnan perimmäisestä luonteesta valuu aivoihimme useiden oppiaineiden tunneilla, mikä saattaa aiheuttaa jopa häpeää oman lajimme puolesta.

7. ONNISTUMINEN. Tämä tunne on toisille tutumpi kuin toisille, mutta kyllähän jokainen meistä ainakin joskus onnistuu, myös lukiossa. Parasta se on silloin, kun aluksi oletat epäonnistuvasi, mutta universumi toimiikin kuin ihmeen kaupalla sinun hyväksesi.

8. EPÄONNISTUMINEN. Tämäkin on toisille tutumpi kuin toisille. Jokainen kuitenkin määrittelee epäonnistumisensa itse, joten nämä tunteet riippuvat vahvasti siitä, millaiset tavoitteet ja standardit itselleen asettaa.

9. VÄLILLÄ LUKIOSSA iskee sellainen tunne, että pitäisi ryhtyä kyynikoksi ja muuttaa tynnyriin asumaan. Ihan vain siksi, että silloin millään ei olisi enää mitään väliä. (Jos et ymmärtänyt tätä intellektuellia viittausta, suosittelen googlettamaan Diogenes Sinopelainen)

10. TYHMÄ OLO. Ilmenee yleisesti silloin, kun tunnilla käsitellään aihetta itsestäänselvytenä ja itse ei edes ymmärrä, mistä puhutaan.

11. TUNNE SIITÄ, että antaitsee hemmotella itseään ilman järkeviä perusteluita. Kyseinen tunne on kenties liiankin yleinen ja sen vuoksi Netflix ja irtokarkit usein voittavat kokeisiin lukemisen. Onneksi niissä hetkissä voi elää valheessa ja uskotella itselleen, että minä ansaitseen tämän.

12. PETTYMYS. Tämä tunne kohdistuu usein itseen ja omaan tekemiseen. Onneksi sen toistuessa usein, sitä oppii käsittelemään.

13. TÄTÄ TUNNETTA on vaikeaa pukea sanoiksi, mutta kyllä kaikki varmasti ymmärtävät jos muotoilen sen näin: ”ei aivotoimintaa jäljellä”.



14. EN TIEDÄ kuinka samaistuttavaa tämä on, mutta välillä tekee mieli muuttaa erämaahan, perustaa sinne sosialistinen utopia ja elää onnellisena kommunistielämänsä loppuun saakka.

15. EPÄTOIVON JA PANIIKIN muodostama kärsimysnäytelmä, kun yrittää saada tehtäviä tehtyä viimeisellä mahdollisella hetkellä. Koska eihän mitään ikinä voi tehdä ajoissa. Elämä on jännittävämpää, kun jättää asiat viime tippaan, eikös vain?

16. TEKNOLOGIARAIVO. Abitti ja muut iloiset apuvälineemme saavat välillä aikaan sellaisen raivontunteen, että tekisi mieli irtautua tästä yhteiskunnasta ja muuttaa sademetsään keräilemään marjoja ravinnoksi.

17. FIKSU OLO, eli tunne siitä, että lukion lupailema yleissivistys on tarttunut. Trivial Pursuit -pelissä tai muissa elämän tärkeissä tilanteissa päteminen on tunne, jota ei moni asia voita!

18. MAAILMANTUSKA. Tämä on kytköksissä kohtaan viisi. Opittaessa ilmastonmuutoksesta, holokaustista ynnä muista ihmiskunnan hirveyksistä, maailmantuskan tunne voi olla musertava. Onneksi tätä voi lievittää aivottomalla viihteellä.

19. KAHVIHAMPAAN KOLOTUS. Itse en ole tähän 18-vuoden kypsään ikään mennessä oppinut juomaan kahvia, mutta olen tarkkanäköisellä observoinnilla huomannut, että lukiolainen ja höyryävän kuuma kahvikuppi kuuluvat yhteen.

20. SE TUNNE, kun on epäonnistunut niin kirkkaasti, ettei se edes tunnu enää pahalta. Jos lukiossa yhden asian oppii, niin se on kylä itselleen ja omille virheilleen nauramisen taito.

21. NAURUN PIDÄTTÄMISEN kylkiluita hakkaava tuska, kun näät hiljaisella tunnilla yksin istuessasi hyvän meemin tai saat hauskan viestin kaveriltasi...

22. SCHOPENHAUERIN PESSIMISMI (=elämä on julmaa ja tarkoituksetonta). Välillä lukio- olosuhteissa toivon ja elämänilon ylläpitäminen on lähes mahdoton tehtävä.

23. UUPUMUS. Välillä (usein) ei vaan jaksa. Tämä on yleinen tunne lukiolaisten keskuudessa erityisesti 2. jaksosta lähtien pahentuen kohti lukuvuoden loppua.

24. SE TURVALLINEN, ja toisaalta erittäin epämieluisa tunne, kun lomalta kouluun palatessa tuntuu siltä, ettei olisi ollut hetkeäkään poissa.

25. UTELIAISUUS JA TIEDONJANO. Välillä opetussuunnitelmaan valikoituneet aiheet saattavat herättää tämän harvinaisen olennon lukiolaisen sisältä. Sitä voidaan kutsua myös nimellä ”aito kiinnostus kyseistä aihetta kohtaan.” Uuden oppiminen on tämän tunteen vallassa kuin huumetta. Siihen jää koukuun.

26. AIKAANSAAMATON OLO. Olisi paljon tehtävää, mutta ei vaan millään saa aikaiseksi. Motivaatio on kadonnut jo kauan sitten, eikä etsintäkuulutusten levittäminen tuota tulosta.

27. NÄLKÄ TUNNILLA. Pahinta se on hiljaisilla tunneilla, joilla joka ikinen kanssa-opiskelija voi kuulla mahasi murisevan...

28. SIIVOAMINEN ON KIVAA! Tällä siis viittaaan siihen yllättävään siivousvimmaan, joka saattaa iskeä koeviikon lähestyessä. Kun on jotain epämiellyttävämpää tehtävää, jopa imuroiminen alkaa vaikuttaa houkuttelevalta ajanvietteeltä.

29. PERJANTAIN VIIMEINEN TUNTI. Tämä ei oikeastaan sen suurempia selittelyitä kaipaa, mutta erästä äidinkielen opettajaa lainatakseni sanotaan nyt vaikka näin: ”Perjantain viimeinen tunti karsii abiturientteja.”

30. NAURAMINEN NIIN KOVAA, että alkaa melkein itkeä. Jos jostain syystä haluat välttää tämän tunteen lukiovuosiesi aikana, ei kannata istua kurssilla kaverin vieressä. Tämä tunne on usein suoraan verrannollinen väsymyksen määrään.

31. FIILIS, KUN saat kurssin alussa varattua itsellesi hyvän paikan. Mieluiten melko takaa, laturin vierestä.

32. INTO! Välillä lukio saattaa olla ihan kiivaakin, kaikesta huolimatta.

- Tytti Ruusunen





Oli taas yksien lukiomessujen aika. Talustin monitoimisaliin ja kuulin musiikkia. Hiljaa hiippailin saliin ja näin siellä Cosmic Unlimited:in lavalla. Soittovuorossa oli "Opiskelublues". Kappale on tarttuva ja iloinen. Seuraavina päivinä hyräilinkin jo mukana.

MIKÄ IHMEEN COSMIC UNLIMITED? Cosmic Unlimited on Matti Saarivuoren kasaama bändi. Bändi on harjoitellut ahkerasti ja soitto on parantunut koko ajan, ja esityksetkin ovat sujuneet loistavasti.

TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT elävät tilanteen mukaan, Matti suunnittelee kaikkien vanhojen jäsenten yhteen kokoamista, mutta asia jää nähtäväksi.

- Katariina Lindell



Hyvä Joulua

