

Schlechte Gewissen, wegen häufigem Kranksein

Beitrag von „Kiggle“ vom 16. Februar 2020 11:08

Zitat von samu

Ich würde mir an deiner Stelle eher Sorgen darum machen, wie deine Nebenhöhlen wieder tiefengründlich heilen können, die wollen dir nämlich gerne etwas mitteilen 

Krank ist krank, schlechtes Gewissen hilft nicht weiter.

Aber der Punkt ist vielleicht relevant. Zu Erforschen was Ursachen sein könnten (wobei ich jetzt nicht übermäßig viele Krank-Tage sehe).

Vielleicht gegensteuern und mehr für sich und seine Gesundheit tun wäre dann vielleicht eine Entlastung. Mehr frische Luft, Aufgaben reduzieren (egal ob Arbeit oder Haushalt), sich achten und Dinge für sich selbst und den eigenen Körper machen.

Ich war nie krank, im Ref dann auf einmal wieder plötzlich dreimal richtig heftig. Nun seit Ende des Refs wieder nicht mehr richtig krank.

Stress ist da einfach ein ganz wichtiger Faktor.

Entsprechend hilft es auch nicht, wenn man sich stresst, wenn man zu früh wieder in die Schule geht oder sich psychisch stresst / schlecht redet, weil man schon wieder krank ist.

Wenn man eh schon was vorbereitet hat kann man Arbeitsblätter/-aufträge an die Kollegen weitergeben, entlastet dann einen vielleicht auch, wenn man zurück ist und besser mit dem Stoff durchkommt.