

Arbeiten trotz persönlicher Krise?

Beitrag von „Annanni“ vom 10. Mai 2020 08:22

Liebes Forum,

ich weiß, dass es rund um das Thema psychische Belastung schon viele Beiträge gibt, aber plötzlich stehe ich mitten drin, kann damit noch gar nicht umgehen und würde gerne um ein paar Erfahrungen bitten. Letzte Woche hat es mich komplett zusammengebrezelt, die ganze Coronasituation (Familie wohnt so weit weg und in jedem Haushalt gehört mindestens eine Person zur Hochrisikogruppe) schlaucht und nun sind noch unerwartet einige Veränderungen dazu gekommen, mit denen ich nicht gerechnet habe. Ich verstehe ja selber nicht, warum ich so überreagiere, aber ich fühle mich so überfordert. Kann überhaupt nicht mehr schlafen kann und hab manchmal richtige Angst-Anfälle (aber nur wenn ich allein bin). Beim Hausarzt war ich schon, der wollte mich eigentlich krank schreiben, aber das macht mir noch mehr Angst als weiterzumachen. Ich wohne allein und kaum etwas von den Sachen, die man sonst zur Ablenkung macht, gehen ja im Moment. Hat jemand hier in einer vergleichbaren Situation weitergearbeitet? (Und zwar meine ich gar nicht so sehr aus Pflichtgefühl der Schule gegenüber sondern ehrlich gesagt aus rein egoistischen Gründen. Dann hätte ich ja wenigstens eine Aufgabe.) Ich müsste nur 4 Stunden am Tag in die Schule, das ist ja viel weniger als normal. Hat bei euch die Energie gereicht? Hat es vielleicht sogar geholfen? Oder mache ich mir was vor? Ich weiß, dass mir keiner die Entscheidung abnehmen kann, aber vielleicht hilft es mir dabei, mich ein bisschen zu sortieren, bevor ich nochmal zum Arzt gehe und wir entscheiden, wie es weiter geht. Danke fürs Lesen! (Wenn das alles eher in den offtopic-Bereich gehört hätte, tut mir leid, dann bitte verschieben...)

Liebe Grüße

Annanni