

Burnout - Was nun?

Beitrag von „CDL“ vom 22. August 2024 10:46

Zitat von Mr_Brightside

Kurzes Update: nach massiven Schlafstörungen seit Sonntag mit teilweise nur 2 Stunden Schlaf pro Nacht mit Panikattacken, habe ich Kontakt zu einer Klinik aufgenommen. Habe meine Situation geschildert und man sagte, meine Einweisung sei "sehr dringend". Habe heute dafür einen Termin bei meiner Hausärztin. Danke für eure Kommentare!

Ein guter und wichtiger Schritt. Gute Besserung!