

Syg af stress

Læs spørgsmålene. Lyt til teksten, og sæt kryds under det rigtige svar.

Mit navn er Nina Larsen. Jeg arbejder i et stort forsikringselskab. Det har jeg gjort i snart 10 år. For et år siden skiftede jeg afdeling og fik lige pludselig meget travlt. Det var spændende og sjovt at prøve alle de nye ting. Men jeg fik for meget at lave. Så meget, at jeg begyndte at tage arbejde med hjem. Jeg kan huske, at alt var meget nemmere i gamle dage. Folk talte mere sammen. Nu foregår næsten al kommunikation via mail eller på de sociale medier.

I starten passede jeg bare mit job som sekretær. Det var jeg meget tilfreds med. Jeg havde nogle bestemte opgaver. Og jeg var en dygtig sekretær. Men så fik jeg mere og mere ansvar og mere og mere at lave. Jeg skulle lige lave det her og lige tjekke det der. Efterhånden fik jeg dobbelt så mange opgaver. Min hverdag blev mere hektisk. Og jeg havde svært ved at få det til at hænge sammen både på arbejde og hjemme. Jeg glemte at sige "Nej, det har jeg ikke tid til!"

Det blev sværere at blive færdig med mit arbejde på kontoret. Så en del af det kom med hjem i tasken, og jeg sad tit hjemme og arbejdede til sent om aftenen. I lang tid prøvede jeg at lave mine opgaver mellem otte og ti om aftenen. Men jeg faldt i søvn på sofaen. Jeg var så træt. Så jeg tog på arbejde næste dag med dårlig samvittighed. Selv om jeg var sammen med min familie, tænkte jeg på arbejde hele tiden. Mit arbejdsliv var det vigtigste, og det gik ud over mit familieliv.

Fredagen var den mest stressende dag. Jeg tog meget arbejde med hjem. På den ene side glædede jeg mig til weekenden... at jeg skulle se min familie. På den anden side brugte jeg en stor del af min fritid på at lave det arbejde, som jeg ikke kunne nå i løbet af ugen. Jeg tror, jeg var en meget dårlig mor. Der gik lang tid, før min krop sagde "stop". Jeg meldte mig syg en dag, fordi jeg havde ret ondt i hovedet. Den dag sad jeg hjemme ved computeren og skulle svare på nogle mails alligevel. Og så brød jeg sammen. Jeg begyndte at græde og kunne ikke holde op.

Jeg havde fået en depression. Jeg havde det meget dårligt i tre måneder. Jeg blev sygemeldt. Efter et par måneder, ringede jeg til min chef og ville snakke med ham om mit job og de nye opgaver, som jeg havde fået. Min chef var meget flink. Han kunne sagtens forstå problemet. Nu har jeg en praktikant til at hjælpe mig. Nu har jeg det meget bedre. Arbejdet skal blive på kontoret. Jeg har fået mere tid med familien. Når jeg er hjemme, holder jeg fri. Man skal huske at lytte til sig selv og sige "Nej!" Jeg har fået mit familieliv tilbage, og jeg kan mærke, at jeg er meget mere glad.