

"Ali si res utrujen, ali le navajen živeti izčrpan?"

"Počitek ni razkošje, ampak nuja za preživetje."

"Izgorelost ni znak šibkosti, ampak opomin, da moraš poskrbeti zase."

Izgorelost. Beseda, ki jo danes slišimo prepogosto – a jo še vedno mnogi ne jemljejo resno. Zdi se, kot da jo na eni strani izrabljamo kot modno frazo, na drugi pa prezremo njeno pravo težo.

Ko se ozrem nazaj, imam veliko srečo. Moji bližnji so me ujeli v trenutku, ko se je moje telo že ugašalo, in mi dali priložnost, da ostanem doma. Da začnem potovanje okrevanja, osebne rasti, spoznavanja sebe in razumevanja, zakaj se mi je to sploh zgodilo.

Takrat nisem opazila, da izgorevam. Niti ljudje okoli mene ne. Na obrazu sem še vedno nosila masko nasmeha. Opravljala svoje naloge in sprejemala izzive z videzom optimizma. Človek bi rekel: »Vse v najlepšem redu.« Ampak v resnici ni bilo.



V vsakdanu so se vrstili panični napadi. Izgubljala sem nadzor nad telesom. Utrujenost je postala stalnica, spanje luksuz. In ker sem želela vsaj malo miru, sem se otopila s pomirjevali, prelitimi z viskijem – samo da sem za nekaj minut izklopila svet.

Ampak telo ima svoje meje. In ko te presežeš, se ne ustavi le tvoj um – ustavi se vse. Takrat sem ugotovila, da samo počitek ni dovolj. Prav tako ne bežanje pred telesnimi kriki, ki jih poskušamo utišati z antidepresivi. In ne, tudi 14 dni bolniške ne povrne zdravja, ki ga je telo izgubljalo mesece ali leta.



Moja pot okrevanja ni bila hitra. Ni bila linearna. In ni bila samo psihološka. Tudi telo potrebuje čas, da si opomore – hormoni, živčni sistem, mišični spomin.

Telo ne pozabi kar tako.

Tudi danes, štiri leta kasneje, stresno obdobje zlahka sproži bolečino in izčrpanost. Še vedno pridejo dnevi, ko me telo ustavi in moram upočasniti – včasih čisto do mirovanja. A danes so ti dnevi redkejši. Počasi je vedno več tistih, ko z lahkoto opravim osnovne vsakodnevne stvari in jih celo naredim z radostjo. Ključ pa je, da svoje življenje strogo varujem pred nepotrebnim stresom, ker vem, da je ravno to moja najboljša obramba in edini način, da ostanem v ravnovesju.

Izgorelost je vsakodnevna bitka. Je iskanje ravnovesja med pritiski okolice in tihim glasom telesa, ki pravi: »Še nisi tam.« Je učenje, da napredek ne pomeni forsiranja – ampak sprejemanje svojega tempa.

Ne želim stati na mestu, vendar tudi ne želim več siliti čez rob.

Morda je ravno to največja lekcija izgorelosti. Da te lahko spremeni. Da te lahko upočasni, a ti hkrati da moč, da drugače izbiraš. Da te spomni, da tvoje meje niso slabost, ampak kompas. In da je včasih najbolj pogumno – počivati.

Če se prepoznaš v teh vrsticah – nisi sam. Čeprav je pot dolga in včasih strma, ni treba, da jo prehodiš povsem sam.



**Če se prepoznaš v teh vrsticah – nisi sam.
Čeprav je pot dolga in včasih strma, ni treba,
da jo prehodiš povsem sam.**

“Ko prenehaš tekmovati s svojo utrujenostjo, začneš živeti v ravnovesju.”

Hvala,

da si si vzela/a čas za to branje.

S tem si že naredil/a nekaj dobrega zase. Ker če si si vzela/a čas za te besede, si verjetno že začel/a poslušati, kar ti telo in srce šepetata že dlje časa:

Zdaj je pravi čas.

Ne jemlji tega kot nekaj samoumevnega – to je začetek.
Nežen, a močan korak nazaj k sebi.

Z ljubeznijo,

Maja
Aurora Balance – Nisi sam