

Q

Jag har varit sjukskriven i ett år med depression. Jag vet inte längre vad jag är deprimerad över – jag känner mig trött och vilsen. Vad kan du rekommendera så att jag hittar min gnista igen?



Karrin Lawrence,
Certifierad NLP Tränare,
Management Coach

Känslor av trötthet och håglöshet är symptom på en underliggande depression, men de kan även skapa depression! Så frågan är vad som kom först – depressionen eller håglösheten?

Om du inte kände dig helt engagerad på din arbetsplats, då kan det ha börjat skapa känslor inom dig av ointresse, trötthet och nedstämdhet. Så fort du märker att du är i en miljö som inte är bra för dig så kommer ditt inre och din kropp att dra sig undan i ett försök att skydda dig från den här miljön, och du kan ha skapat en inre depression i ett försök att göra just det. Från den här inre depressionen, och i avsaknad av mental fokus, så kan du ha blivit mer trött, och känt att det blivit svårare att stiga upp på morgonen.

Den andra möjliga orsaken är att du inte är nöjd med ditt liv. Du kanske då har dragit dig undan från livet – känt dig trött och nedstämd och inte velat umgås med familj och vänner. Om så är fallet så kan en arbetsplats vara en bra ingrediens – eftersom den tvingar dig att umgås med andra människor, och ser till att du ger till din omvärld genom det arbete du utför. Utan ett arbete så finns det ingen anledning att träffa andra och ge en service som hjälper samhället. Det gör ofta att man känner sig ännu tröttare, eller till och med apatisk. Det kan ha bidragit till din depression.

Du måste fastställa vad som skapade problemet från början, och om du är djupt deprimerad så behöver du kanske hjälp med att identifiera det här. Jag skulle rekommendera att du besöker en professionell coach. Om det är så att du upptäcker att det är din arbetsplats som var orsaken så behöver du börja fundera på vad för slags arbete som känns rätt för dig. Om det är så att det är ditt liv som du inte är nöjd med, då behöver du få hjälp med att hitta lösningen till hur du kan skapa det liv du vill leva.

För att hitta det arbete som passar dig bäst, börja med att svara på följande frågor: Vad tycker du om att göra? Vilka naturliga talanger har du? Om du skulle arbeta på en arbetsplats som du trivdes i, vilka ingredienser behöver den arbetsplatsen ha? Till exempel, vill du arbeta inomhus eller utomhus?

På en tyst arbetsplats eller där det är mycket liv och rörelse? Vill du arbeta själv eller i ett team? Är du en naturlig ledare eller är du bättre på att följa och stötta andra?

Gör en lista över det som är viktigt för dig att ha i ditt idealiska arbete, och lägg sedan till de intressen du har och det som du är naturligt bra på, och du kommer att börja hitta det slags arbete som du är menad att utföra, den service som du är här för att ge till andra.

När du väl börjar hitta ditt område, då kanske du även börjar få känslor av entusiasm och upprymdhet. Du kanske får mer energi och börjar leta efter möjligheter som kan leda till att du skapar ett idealiskt arbete för just dig.

Det kanske känns lite konstigt i början, men se den här utökningen av energi som ett fantastiskt tecken på att du är på rätt spår.

Skratta mycket och rör på dig. Se endast filmer som gör dig glad. Lyssna på din favoritmusik och dansa hemma i vardagsrummet. Undvik att se på nyheter. Umgås med vänner som du tycker om och undvik att träffa de som du känner tömmer dig på energi.

Om det är ditt liv du inte är nöjd med då behöver vi se på problemet från ett annat perspektiv. Det första jag skulle rekommendera är att du återgår till en arbetsplats så fort du bara kan, samt uppsöker en professionell coach, som kan hjälpa dig.

