

Publicerad 2009-04-19 23:39 av Gisela Nordell

*om att gå igenom utbrändhet*

### **utbrändhet-så strömmar alla tankar igenom**

Av alla konstiga saker  
som kunde hända i mitt liv  
så inte trodde jag att  
min hjärna skulle förtvina  
av stress

Att kortisolhormonet  
-stresshormonet-skulle  
dominera och bränna  
sönder min hjärna  
för att jag ville klara av allt

Nu känner jag medicinen verka  
och gamla minnen kommer åter  
puffar av energi strömmar  
genom min kropp  
ibland i glädjeexplosioner

Stundtals känner jag mig  
helt normal för att sen  
ramla ner i någon hålighet  
och uppleva vanmakt, apati

Ofta återkommer jag till  
hur jag pinat mig själv av ambition  
att vara tillags,räcka till  
piska mig själv för att uppnå mina mål

Så kommer stresshormonet  
och äter upp all kunskap  
i kroppens önskan  
att överleva,blott  
överleva

Känner dåligt samvete  
för att jag är sjukskriven  
fast läkaren säger att jag  
är illa därän..

Van att alltid ha så högt tempo  
har jag svårt att varva ner  
slappna av bara finnas till  
och tycka livet är bra  
alltid vidare mot nya mål

Det finns många som jag  
vi som vill göra så rätt  
och stupar på mållinjen  
till vilken nytta!  
till vilken nytta?

---

Texten är utskriven från [Poeter.se](https://poeter.se)

Författaren Gisela Nordell med [Poeter.se](https://poeter.se) id #27179 innehar upphovsrätten