”Hur ska jag hantera min prestationsångest?”

Skrivet av Liria Ortiz 08:54, 25 november 2013 i kategori Självhjälp och förändring

Fråga: Hej, hur ska jag hantera min prestationsångest? Jag är en typiskt ”fröken duktig” som inte orkar längre. Jag borde vara glad och nöjd med mitt lyckade liv, men känner mig för det mesta trött, ledsen och irriterad. Till råga på allt har mitt tidigare goda självförtroende sjunkit i botten. Jag känner mig rädd och osäker och vill inte alls prova på nya saker eller möta nya människor. Prestationsångesten är på topp!

Jag har en bra högskoleutbildning, levde ett sorglöst och socialt liv som student. Tog examen och flyttade ihop med min nuvarande sambo. Fick ganska direkt ett jobb, roligt men krävande! Fick sedan ”drömjobbet” (som jag egentligen inte borde ha fått förrän tio år efter examen). Pendlade tre timmar per dag, reste mycket i tjänsten och alldeles för mycket ansvar, som jag hade svårt att leva upp till, lades på mina axlar.

Gav upp efter 1,5 år med insikten att detta jobb fick mig att må dåligt och ifrågasätta min egen kompetens. I efterhand är jag glad över erfarenheten från jobbet, men är ledsen över det förlorade självförtroendet.

Är nu tillbaka på universitetet och doktorerar (är ungefär halvvägs). Trivs med friheten, men kämpar med frånvarande handledning och abstrakta arbetsuppgifter som inkluderar många hinder på vägen. Jag vet att jag är duktig på det jag gör, men kan ändå inte skaka av mig känslan av att jag inte är tillräckligt bra.

På hemmafronten lever jag och min sambo ett väldigt socialt liv med många vänner och sammankomster. Min sambo har i sin tjänst varit bortrest under längre perioder. Även om det är påfrestande så har vi tagit oss igenom det utan större inverkan på förhållandet. Vi har stabil ekonomi, fin bil, har precis köpt hus som ska renoveras och planerar bröllop inom ett år.

Jag tränar, håller kroppen i trim och äter nyttigt.

Ser jag till min bakgrund är jag ett svart får på universitetet. Jag kommer från en ren arbetarfamilj och jag är den enda i släkten som har läst vidare efter gymnasiet. Min familj är stolt över vad jag gör, samtidigt som de inte riktigt förstår meningen med mitt karriärval. De hade förmodligen varit minst lika nöjda (om inte mer nöjda) om jag hade tagit ett ”vanligt jobb” hemma på födelseorten.

Mina syskon har alltid haft motgångar i skola och arbetsliv, så från familjens synpunkt har jag alltid varit den duktiga som inte har problem eller strular till det.

Så, trots ett jobb där jag trivs och ett rikt liv på hemmaplan känner jag mig mest bara trött och ledsen. Jag vill helst bara ligga hemma, läsa en bok och göra ingenting. Jag minns knappt när jag kände mig glad och pigg senast (vilket annars är mitt normaltillstånd). Mitt humör börjar förstås påverka vårt förhållande hemma och jag känner att jag måste göra något åt detta.

Men var börjar jag när det mesta på ytan är perfekt? Borde jag inte bara vara glad och tacksam? Hur får jag tillbaka mitt självförtroende och mitt glada humör? Hur släpper jag på

kraven som jag ställer på mig själv?
Ett steg jag redan tagit är att återuppta en hobby från barndomen. När jag utför denna kan jag för en stund stänga av allt annat och känna mig glad och obekymrad för en stund. Tyvärr finns det just nu bara möjlighet att utföra denna hobby en gång i veckan och jag är rädd för att det inte räcker.

Tacksam för råd och tips!
A

Svar: Tack för ditt brev. I mitt svar till dig kommer jag att ha främst en av dina frågor som utgångspunkt. Den som lyder: Hur släpper jag på kraven som jag ställer på mig själv?

Du är en högpresterande person. Du får också ut mycket av det. Du har ett spännande och rikt liv. Jag vet inte om du kommer att hålla med mig om den reflektion som jag gör nu utifrån vad jag tycker mig läsa mellan raderna i ditt brev – att du allt mer börjar undra om det är värt de stora ansträngningar som det ofrånkomligen kräver av dig. Du berättar om en växande längtan efter att få släppa taget. Att ligga hemma, läsa en bok och göra ingenting. Nästan som en smått förbjuden tanke. Men också väldigt lockande.

Du berättar också om din bakgrund i en arbetarklassfamilj. Om deras stolthet över dig, men också deras förundran över hur du lever. Mitt intryck av ditt brev, återigen utifrån att läsa mellan raderna, är att du själv kanske har börjat undra över vad du håller på med. Om det är detta du vill och egentligen längtar efter. Vi får våra värderingar om vad som är ett rätt och rimligt sätt att leva tidigare än vi tror.

Mitt råd till dig är att du fortsätter i den riktning som du redan valt: Att ge mer plats för det som genuint roar dig, och får dig att leva mer i nuet. Inte bara fokusera på prestationer och på att vara tillhands för andra, i studier och i det sociala livet.

Detta kanske provocerar dig. Men mitt råd är att du inte bara ägnar dig åt din hobby på tid som du får över, någon gång i veckan, utan att du stryker ett streck över inslag både i dina studier och i ditt sociala liv för att verkligen få plats för din hobby. Börja prioritera dina egna behov – av att få känna dig glad och obekymrad. Ge dig mer av egen tid.

Det finns en psykologisk metod som heter ACT, en förkortning för Acceptance and commitment therapy. Den kan hjälpa till att klargöra vad som är viktigt i livet och ger verktyg för att handla mer i den riktningen.
Mitt råd är att du läser någon av de självhjälpsböcker om ACT som i dag finns även på svenska. En som jag gärna rekommenderar är ”Lyckofällan” av Russ Harris. Boken innehåller resonemang, övningar och färdigheter för att bättre kunna hitta och prioritera det som gör oss mer nöjda och tillfreds med våra liv.

Du skriver att du är en ”fröken duktig” som inte orkar längre. Kanske det är så att du har en ganska prestationsbaserad självkänsla. Det innebär ofta att man är sårbar för kritik och andras åsikter. Vilket tyvärr kan bli en grogrund för grubbel och oro. Och det kan innebära svårigheter med att stå emot krav och hävda sina egna behov. Detta kan ibland bidra till en förhöjd risk för att bli utmattad.

En vanlig föreställning är att en utmattningsdepression medför ett dramatiskt insjuknande då man ”går i väggen”. Snarare är det så att förloppet är smygande. Med växande trötthet, oro,

nedstämdhet och energilöshet. Som en reaktion på en lång tids stress och påfrestningar, där det inte har funnits en balans mellan egna och andras krav och möjligheterna till återhämtning. Lite förenklat man säga att utmattning är det sista stadiet av stress.

Om detta gäller för dig vet jag förstås inte. Men mitt råd till dig är att du besöker en läkare och berättar hur du mår, för att närmare utreda att det inte är detta som är på väg att hända dig, och utesluta någon annan, kroppslig orsak till ditt mående.

Om det visar sig att du är på väg att bli utmattad finns god hjälp att få, som rådgivning om livsstilsförändring, stresshantering och psykoterapi. Du kan läsa mer om utmattningssyndrom på vårdguiden.se.

Ta väl hand om dig!
Liria