



# KÄNNER VI NÄR VÅRA BATTERIER ÄR NÄRA SLUT?

Det är lätt att förbise en grundläggande sanning om oss själva: precis som barn, inser vi inte alltid när vi är trötta. Istället blir vi irriterade, överkänsliga för små irritationer och benägna att reagera irrationellt. Det är som om vi går på låg batterienergi, omedvetna om faran tills det är för sent.

Tänk på en typisk dag: från tidig morgon till sen kväll pressar vi oss genom en virvelvind av aktiviteter. Vi fångar knappt några timmars sömn, fyller på med kaffe, tar itu med oändliga uppgifter och konsumerar en ständig ström av information. Ändå misslyckas vi mitt i allt detta att känna igen varningssignalerna om att våra sinnen och kroppar närmar sig utmattning.

Vid kvällen balanserar vi på kanten av ett stup, sårbara för en mängd negativa känslor och reaktioner. Vi kan känna oss snabba att bli arga, missuppfatta andras handlingar eller söka lättnad genom ohälsosamma utlopp. Det är ett farligt tillstånd, ett som hotar att gradvis erodera vår känsla av perspektiv och välbefinnande över tid. Vår utmattning orsakas inte alltid av monumentala bedrifter eller hjältedåd. Istället är det den kumulativa effekten av otaliga små stressorer och irritationer som sliter ned oss långsamt. Vi måste lära oss att känna igen när vi närmar oss vår bristningsgräns och vidta proaktiva åtgärder för att skydda vår mentala och emotionella hälsa. Det innebär att avstå från vissa handlingar när vi känner oss uttömda. Det är inte tiden att ta itu med hushållssysslor, diskutera tunga ämnen eller konfrontera nära och kära över små irritationer. Istället måste vi erkänna vår sårbarhet och prioritera egenomsorg.

Att kommunicera vårt sinnes tillstånd till dem runt oss är avgörande. Även om vi kan se samlade utåt, inuti kämpar vi för att hålla ihop. Det är okej att erkänna att vi inte mår bra och söka stöd från andra. I slutändan innebär att visa vänlighet mot oss själva att veta när vi ska backa och ladda om. Oavsett om det handlar om att unna sig ett avslappnande bad eller gå och lägga sig tidigt för natten, måste vi prioritera vila och återhämtning. Som otaliga visa individer har påmint oss om, ser saker alltid ljusare ut på morgonen efter en god natts sömn.