The problem is that I think about my job even in my free time. I'm so busy during the day I don't have time to think and then when I get home I spend all my time thinking and worrying. You see, my old boss had to leave in a hurry - a family problem - and they gave me his job. But I haven't had any training and I don't feel ready to be a manager and make decisions. Friends tell me I should do something relaxing after work, like go for a walk on the beach. But I still can't stop thinking about meetings I've been to or meetings I'll have to go to the next day. And all the reports I have to write! There's so much to do and I just feel so stressed.

*O problema é que eu penso no meu trabalho até mesmo no meu tempo livre. Fico tão ocupada durante o dia que não tenho tempo para refletir, e então, quando chego em casa, passo todo o meu tempo pensando e me preocupando. Você vê, meu antigo chefe teve que sair às pressas - um problema familiar - e me deram o trabalho dele. Mas eu não recebi nenhum treinamento e não me sinto preparada para ser uma gerente e tomar decisões. Amigos me dizem que eu deveria fazer algo relaxante depois do trabalho, como dar um passeio na praia. Mas eu ainda não consigo parar de pensar nas reuniões que participei ou nas que terei no dia seguinte. E em todos os relatórios que tenho que escrever! Há tanto a fazer e eu me sinto tão estressada.*