

Völlig perspektivenlos und überfordert

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 13. Oktober 2021 18:38

Wegen Behandlungen: Ich würde nochmal mit dem Hausarzt sprechen und deine Situation schildern. Die Anpassungsstörung wird ja eher nicht verschwinden, ohne dass du behandelt wirst (auch wenn das natürlich super wäre).

Ansonsten: Tue viele Sachen, die dir jetzt gut tun und dich runterkommen lassen. Das können ganz verschiedene Sachen sein, was macht dich momentan glücklich und lässt dich deine Sorgen vergessen? Sport? Bewegung an der Natur? Filme? Musik? Malen? ...