

Völlig perspektivenlos und überfordert

Beitrag von „karuna“ vom 15. Oktober 2021 17:46

Wenn's dir damit besser geht, sag doch, dass dein Rücken wieder so Probleme macht. Bei Bandscheibenvorfall haben die Leute Verständnis, weil physischer Schmerz greifbarer ist als seelischer. Aua hatte jeder schonmal. Wie es ist, morgens aufzuwachen und nicht mehr arbeiten zu *können* und jede Frage, jede gewöhnliche Aufgabe, jedes laute Geräusch als Überforderung zu empfinden, das kann sich nicht jeder vorstellen.

Und wegen der Diagnose mach dir keinen Kopf, da muss halt was abgerechnet werden. Wenn sich "Erschöpfungszustand" oder eine andere Umschreibung besser anfühlen, dann nenne es so für dich. Eine psychiatrische Diagnose klingt auch für einen selbst krass, vor allem, wenn man damit selten zu tun hat. Es ist aber erst mal nichts weiter als ein Oberbegriff für eine Ansammlung von Symptomen.