

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 10:34

Zitat von state_of_Trance

Und das lädt den sozialen Akku auf? Während ich alle diese Dinge gut finde, habe ich dadurch nicht mehr Lust auf Menschen und sehe auch den Zusammenhang nicht.

Es gibt keinen "sozialen Akku", sondern hormonelle Schwankungen (und Schwankungen von Neurotransmittern sowie deren Wiederaufnahme). "Me-Time" ist natürlich, aber auch nur bis zu einem gewissen Grad.

Wer sich nach einem normalen Arbeitstag so ausgelaugt fühlt, dass man lediglich lethargisch rumsitzen möchte, sollte sich mal Maßnahmen suchen, die auch bei der Behandlung einer Depression helfen würden - denn die Schnittmengen sind da.