

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „chemikus08“ vom 6. Februar 2024 12:08

Zitat von CDL

Sport und Bewegung im Freien helfen auch bei klinischen Depressionen (insbesondere bei exogenen Depressionen), genauso wie man bei Depressionen auch einiges durch Ernährung unterstützen kann, durch die gezielte Aufnahme von Lebensmitteln

Im Prinzip richtig, jedoch aufgrund der Depression teilweise sehr schwierig in die Gänge zu kommen. Auch bei der Ernährung , hier kommt es entweder zur Appetitlosigkeit oder zum genauen Gegenteil dem Frust fressen. Und es fällt der Antrieb sich aus diesem Loch zu befreien.