

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Der Referent“ vom 6. Februar 2024 12:33

[Zitat von chemikus08](#)

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.

Das wissen wir ja, dass es schon schwer bis unmöglich ist, Maßnahmen zu ergreifen, die einem aus dieser Lage heraushelfen würden. Aber ein wichtiger erster Schritt ist ja darüber zu sprechen und sich Ratschläge einzuholen. Das macht OP ja hier, und das ist sehr sehr gut.