

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

**Beitrag von „Der Referent“ vom 6. Februar 2024 14:01**

## Zitat von Joker13

Ich finde nur, dass diese "Anti-Depressions-Tipps" vom eigentlichen Thema wegführen, denn darum ging es doch gar nicht. Es ist doch völlig in Ordnung, wenn man nicht 24-7 andere Menschen um sich braucht. Manche sind introvertierter und brauchen ausreichend Zeit für und mit sich selbst, um aufzutanken. Sich da jetzt ein Krankheitsbild ferndiagnostizieren lassen zu müssen, wenn man darüber mal offen sprechen möchte, finde ich nicht angemessen.

Nochmal: Es wurden keine Anti-Depressionstipps gegeben, sondern Schnittmengen zwischen sozialer Erschöpfung und Depressionen aufgezeigt und ähnliche Behandlungsmethoden angeraten.