

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 18:14

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.

Völlig richtig. Das, was ich zum Thema Depression geschrieben habe hat für mich auch absolut nichts mit dem Ausgangsbeitrag zu tun.

Ich glaube, dass wir alle, egal wie introvertiert oder extrovertiert wir sind, nach einer anstrengenden Schulwoche erst einmal etwas Zeit für uns benötigen. Ob wir in dieser Ich- Zeit dann eine Tasse Tee trinken, Sport machen (Indoor oder Outdoor), schlafen, lesen, etwas Schönes kochen (etc.) ist dabei völlig schnuppe. Es geht letztlich nur darum, erst einmal wieder etwas Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu haben, nachdem man den ganzen Tag, die ganze Woche über die konfliktierenden Bedürfnisse so vieler anderer Menschen bei der Arbeit aushalten musste. Für diejenigen von uns, die Eltern sind, geht das zumindest ein Stück weit zuhause ja auch konstant weiter.