


Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „sunshine_-:)“ vom 28. Februar 2024 21:34

Der Threadtitel ist nur halb ernst gemeint, aber ich finde trotzdem, dass er ganz gut zu meiner momentanen Verfassung passt, wenn auch ich glaube und natürlich hoffe, dass ich von einer pathologischen Verstimmung weit entfernt bin! Aber:

- Weltlage: Kriege, Drohkulissen, reale Bedrohungen...
- Politik: Erstarken von Nazis, Armut, tägliche Nachrichten über Dinge, die irgendwie aus den Fugen zu geraten scheinen...
- Familie: sehr herausfordernd im Moment, machen wir alles richtig? Bieten wir unseren Kindern die richtigen Chancen? Sind wir "gute" Eltern? Machen wir uns zu viele oder zu wenig Gedanken?
- Job: alles mega anstrengend, gefühlt wird es wöchentlich anstrengender. Ich mag meinem Beruf und mache ihn gerne und ich denke auch gut, aber die Anforderungen wachsen mir über den Kopf...
- Ich: seit Monaten gesundheitlich angeschlagen, verbringe zu viel Zeit mit Unwichtigem, schiebe alles vor mir her, finde mich soooo anstrengend...

Ihr seht, dass Glas ist einfach sehr halb leer. Und ich bin echt genervt.

Hat jemand eine erfolgversprechende Aufmunterung für mich?  Image not found or type unknown

Edit: mit Freunden, Familie usw. spricht man immer nur über einzelne der oben genannten Themen irgendwie, aber gerade erschlägt mich die Summe.