

Antidepressiva auf Privatrezept/ Wer hat Erfahrungen?

Beitrag von „Maylin85“ vom 20. Juli 2024 10:39

Und wenn du das Ref erstmal pausierst und dich erholst? Dass es über einen zusammen bricht, wenn man zur Ruhe kommt, finde ich nicht ungewöhnlich. Ist es denn so schlimm, mal 2 oder 3 Wochen im Bett zu liegen, den Haushalt liegen zu lassen und sich Zeit zum Trauern und Verarbeiten zu geben? Vielleicht kannst du dich danach alleine wieder aufrappeln, vielleicht auch nicht, aber jetzt gerade kannst du dir doch erstmal ein paar Wochen völlig ohne Erwartungshaltung und vermeintliche To Dos gönnen. Und danach weitersehen.