

Antidepressiva auf Privatrezept/ Wer hat Erfahrungen?

Beitrag von „Yummi“ vom 20. Juli 2024 13:46

Eisherz

Nochmal; du hast noch keine Therapie und schwadronierst über Antidepressiva.

Du machst dir Gedanken um Dinge die du gar nicht beurteilen kannst.

Sinnvolle Strategie:

Du gehst als Selbstzahler zu einem Psychologen und machst die probatorischen Sitzungen. Nach diesen Gesprächen hast du eine qualifizierte Aussage bezüglich einer Therapie und der (Nicht-)Notwendigkeit von Antidepressiva.

Alles andere ist ein Teufelskreis deiner Ängste und macht dich nur verrückter. Du denkst darüber nach, schlafst weniger, denkst noch mehr darüber nach, schlafst noch schlechter und fertig ist die Rezeptur der Selbstzerstörung.

Folgendes Frage die dir aufzeigen soll wie du dich grad selber verrückt machst und am Ende alles kaputt geht:

Was machst du wenn du gar keine Vorladung zum Amtsarzt bekommst?

Du machst dich grad völlig verrückt, körperlich und psychisch unter erheblicher Belastung stehend und von erfolgreichen Prüfungen kannst du so Abstand nehmen.

Es kann alles passieren; auch dass du morgen die Nachricht bekommst, dass du Krebs hast. Im Leben ist kaum etwas planbar. Man muss Dinge nehmen wie sie sind. Und für dich heißt es rational denken—> probatorische Sitzungen; dann weißt du mehr.

Und jetzt, geh baden und verkriech dich nicht. Und denk dran; jeder hier ist mit dem Tod geliebter Menschen konfrontiert. Wir wissen wie man sich da fühlt