

Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

Beitrag von „treasure“ vom 11. August 2025 14:19

In dieses HSS muss ich mich erst einlesen, aber insgesamt scheint die Suche nach immer mehr Input ebenfalls mit dem Hirnstoffwechsel zu tun zu haben.

Ich stehe da erst ganz am Anfang, aber so, wie ich es verstanden habe, sendet und empfängt das Hirn durch den gestörten Stoffwechsel anders. ADHS ist ja auch so eine Störung und Hypersensibilität sicher auch, auch wenn es ja nicht als Krankheit beschrieben wird.

Trotzdem: das Hirn ist normalerweise in der Lage zu filtern und Unwichtiges auszublenden. Dieser Filter ist dann fast komplett runtergefahren. Beispiel von mir: ich sitze im Restaurant mit einer Freundin und höre neben dem, was sie sagt, auch noch alle anderen Gespräche an den Nebentischen mit. Ich will das gar nicht, aber mein Hirn macht es. Folge: ich höre überall mit und nichts richtig. Meine Freundin wertet es dann als Unachtsamkeit, aber das hat damit nichts zu tun.

Leider dauert es als Kassenpatienten ewig, an Fachtermine zu gelangen, aber ich bin dran.

Das ist insgesamt der Grund, warum ich dich nach dem Warum gefragt habe. Natürlich ist es völlig ok, so zu sein und nicht nachschauen zu lassen. Manche sind stolz drauf oder auch emotionslos. Sie nehmen es hin. Ich fühle mich belastet, also schaue ich nach Linderung. Wenn es für dich gut so ist, ok. Wenn dieses dauernde Getriebensein dir aber eigentlich nicht gut tut, dann wäre vielleicht der Weg, sich das mal anzuschauen, warum das alles so ist, sicher eine gute Lösungsmöglichkeit und nach meinem Empfinden besser als das dauernde Suchen nach Übertünchung der Symptome. Vielleicht bringt eine Diagnose und eine Medikation die innere Ruhe zurück. Ich bin mir sicher, dass Ruhe dir und deinem Organismus eigentlich auch besser tun würde als ständiger Input, wobei ich nun verstehre, warum du ihn suchst.