

Stress und Alkohol

Beitrag von „schall_und_wahn“ vom 7. Januar 2022 18:39

Liebe Mitstreiter an der Bildungsfront,

ich habe ein großes Problem und würde gerne von euch eine ehrliche Meinung hören. Seit Corona stehe ich unter erheblichem Stress und fühle mich absolut ausgebrannt. Ich kann kaum Kraft schöpfen. Die Wochenenden verpuffen einfach so. Sie stellen keine Erholung dar. Seit dem ersten Lockdown habe ich allerdings gemerkt, dass Whisky ein Katalysator für die Situation ist. Ich muss gestehen, dass ich, wenn ich nachmittags aus der Lernanstalt (nach einem ganzen Morgen mit FFP2-Maske) komme, mir erstmal einen großen Whisky gönne. Vor Weihnachten ist dieses Loslassen teils so weit fortgeschritten, dass ich kaum bis keine Vorbereitungen mehr hinbekommen habe. Mein Mann arbeitet in der Industrie. Er kommt erst spät heim. Den Nachmittag verbringe ich also alleine mit Whisky.

Geht es euch auch so? Wird das nach Corona nochmal besser? Früher habe ich nur am Wochenende getrunken.

Um eine ehrliche Antwort wäre ich sehr erfreut.

Danke