

Stress und Alkohol

Beitrag von „Catania“ vom 7. Januar 2022 21:10

Ich verspüre seit einigen Jahren keinerlei Erholungsphasen (hat gesundheitliche Gründe). Aber deswegen Alkohol? Nein. Ich betreibe ein einigermaßen gezieltes Energiemanagement und nehme mir nach der Schule die Zeit und lege mich hin. Nicht immer schlafe ich, aber ich ruhe (im dunklen Zimmer, Augen geschlossen, absolut still liegend, aber ohne zu schlafen) - und das ganz bewusst. Da meine Kinder nicht mehr klein sind, geht das. Der Haushalt läuft auch nicht weg.

Ich hatte im engsten Familienkreis Alkoholiker, die auch daran gestorben sind. Jahrzehntlang "ging es gut", dann wurde plötzlich ein Krankenhausaufenthalt notwendig (aufgrund der dann typischen medizinischen Begleiterscheinungen) und die Diagnose, dass es für das Leben noch ca. zwei Jahre hat. Es wurden dann drei Jahre, aber das war es dann. Zuvor gab es für die gesamte Familie erhebliche Beeinträchtigungen und der Betreffende selbst war über Jahre ein Wrack. (...)