

Stress und Alkohol

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 07:54

Zitat von schall_und_wahn

...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...

Hast du schon mal über eine stationäre Behandlung nachgedacht? Ich kann nicht aus eigener Erfahrung berichten, weil sich zur Erschöpfung noch etwas Schlimmeres gesellte, weswegen ich gerade nicht weg kann. Betroffenen Kolleg*innen ging es aber nach einer Kur/Reha besser. Man muss ja nicht nur den Berufsalltag stemmen, sondern will was von seinen Wochenenden, Ferien und irgendwann der Rente haben 