

Stress und Alkohol

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Januar 2022 09:49

Tipps bezüglich der Sauferei kann ich nicht geben. Dass man es sein lassen sollte, ist klar. Zum „wie“ wären Fachleute zu befragen.

Zitat von schall_und_wahn

Die Wochenenden verpuffen einfach so. Sie stellen keine Erholung dar.

Neben der suchttherapeutischen Intervention könnte das ein Ansatzpunkt sein.

Sorge dafür, dass die Wochenenden erholsam werden. Lass' insbesondere die Schule Schule sein. Mach' was für dich. Etwas, das dir Spaß macht. Mir tut Bewegung an frischer Luft gut. Insbesondere als Ausgleich für Immobilität und Maskenpflicht im Dienst.

Was die Nachmittage anbetrifft, bringen mich da Ruhephasen wie beschrieben eher aus dem Rhythmus. Dann gehe ich doch lieber 'ne Viddelstunde auf die Turnmatte. Dazu 'ne Tasse Tee.

Das wäre das Begleitprogramm. Eine Alkoholsucht kriegst du damit wohl nicht in den Griff.