

Noch ein Spiel: Der-User-unter-mir-Thread

Beitrag von „CDL“ vom 8. Januar 2022 12:42

EDIT: Das Hummelchen war schneller. Um also die Reihenfolge zu wahren: Ja, ich werde dieses WE noch etwas für die Schule vorbereiten.

Ja, mache ich etwa 3-4x im Jahr, als kleine Selbstreflektion und Selbstkontrolle. Ich habe Familienmitglieder die suchtkrank waren, unter anderem ein Geschwister (Alkohol war das kleinste Übel), insofern habe ich schon sehr früh begonnen mich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Ich habe niemals auch nur an einem Joint gezogen, rauche nicht, bin sehr vorsichtig bei Medikamenten, insbesondere Schmerzmitteln. Als ich vor ein paar Jahren nach einer Bänderüberdehnung im Krankenhaus gleich mehrere Schmerzmittel verordnet bekommen habe, damit ich gleich wieder voll belasten kann, sind diese letztlich bis auf eine Tablette Ibuprofen (die ich nicht vertragen habe, starke Überreaktion) komplett an meine Hausärztin gegangen. Das war mir nach den Hinweisen in der Apotheke plus meiner Überreaktion viel zu heikel. (Stattdessen habe ich privat Akkupressur bezahlt plus Tapeverbände, das hat besser geholfen und war nebenwirkungsfrei.) Alkohol habe ich als Jugendliche und auch noch zu Beginn des Erststudiums deutlich mehr getrunken (wie so viele), trinke inzwischen aber wenig, selten und vor allem bewusst. Wenn es mir schlecht geht trinke ich also keinen Alkohol, um sicherzustellen, dass ich gar nicht erst in ein falsches Fahrwasser gerate, darüber hinaus nehme ich mir immer mal wieder kurz die Zeit darüber nachzudenken, wann ich zuletzt wie viel und warum getrunken habe, also wie habe ich mich gefühlt, was hat mich umgetrieben, etc. Wenn man so viel Scheiße erlebt hat wie ich, hat man nun einmal ein erhöhtes Risiko scheinbar leichte "Lösungen" zu wählen, eh sei denn, man arbeitet bewusst und konstant mit und an sich.

Finde ich eine sehr wichtige Frage, die gerade durch den Coronastress und die teilweise Isolation noch an Brisanz gewonnen hat, insofern möchte ich diese erneut aufgreifen:

[Zitat von karuna](#)

DUum hat auch schon darüber nachgedacht, ob sein Alkoholkonsum noch gesund ist.