

# Stress und Alkohol

**Beitrag von „mjisw“ vom 17. Februar 2022 17:20**

Nur, weil man täglich Whisky trinkt, ist man zwar nicht automatisch Alkoholiker (gleiches gilt für Bier und Wein), aber es ist auf jedem Fall ein schmaler Grat. Erschwerend kommt bei dir hinzu, dass es - so wie es sich anhört:

## Zitat von schall und wahn

Den Nachmittag verbringe ich also alleine mit Whisky.

nicht nur bei einem Whisky bleibt. Außerdem trinkst du alleine und um negative Emotionen zu kompensieren. Das alles zusammen ist sehr bedenklich.

Versuche umgehend, mit dem Trinken aufzuhören (zumindest erst mal so, dass du unter der Woche nichts trinkst und das Wochenende nicht im Saufgelage endet). Kriegst du das nicht hin, sollte du dir professionelle Hilfe holen, denn dann hast du schon ein ernsthaftes Problem.

Als Ausgleich würde ich Sport empfehlen. Das hilft m.W. gut bei noch überschaubaren Suchterkrankungen jeglicher Art.