

Betroffene

Ich trinke jeden Abend mehrere Liter Bier, so dass ich am nächsten Morgen meinen Verpflichtungen nicht nachkommen kann. Ich möchte aber damit aufhören und am Morgen nüchtern aufwachen. Ich bin einfach unzufrieden mit der Situation. Könnt ihr mir helfen?

Sie können Ihr Verhalten ändern, wenn Sie dies wirklich wollen. Überlegen Sie sich einmal, was Sie brauchen, um ins Handeln zu kommen. Trinken Sie nach jedem Bier ein grosses Glas Wasser. Schauen Sie, dass Sie nicht zu viel Bier zu Hause haben, so dass Sie nicht so viel trinken können. Versuchen Sie, sich abzulenken und etwas Anderes zu machen. Falls Sie wirklich etwas ändern wollen, empfehle ich Ihnen ausserdem, eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen, wo Sie konkrete Hilfe und Begleitung bekommen.

Mein Alkoholkonsum hat mit den Jahren stark zugenommen. Mittlerweile trinke ich jeden Tag zu viel und kann nicht mehr aufhören, wenn ich mit dem Trinken begonnen habe. Mein Partner sagt, ich hätte ein Alkoholproblem und möchte, dass ich mir Hilfe suche. Ich selbst glaube nicht, dass ich ein Alkoholproblem habe.

Ihr Partner und Sie haben unterschiedliche Ansichten was ein Alkoholproblem ist und wann jemand Hilfe braucht. Viele Menschen denken, dass man erst alkoholabhängig ist, wenn man täglich trinken muss und es zu Entzugserscheinungen kommt, wenn man verzichten möchte. Ein problematischer und schädlicher Konsum fängt bereits früher an. Dazu gehört auch der Kontrollverlust, in welchem Sie anfangen zu trinken und nicht mehr aufhören können. Mit dem Trinken nicht aufhören zu können oder nach dem Konsum ein Blackout zu haben, sind auf jeden Fall Alarmzeichen. Als Fachperson empfehle ich Ihnen eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen, um Ihren Konsum genauer zu besprechen. Das bedeutet nicht, dass Sie als Alkoholikerin klassifiziert werden. Vielmehr geht um Erkenntnisse über den eigenen Konsum und dessen Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld.

Nach einer gewissen Menge Alkohol, verändert sich meine Persönlichkeit. Es geht soweit, dass ich Suizidversuche unternehme. Ich weiss nicht mehr weiter.

Das klingt sehr beunruhigend. Viele Menschen wissen nicht mehr, was sie unter Alkoholeinfluss sagen oder tun. Wenn Sie solche Versuche unternehmen, kann das für Sie und andere gefährlich werden. Nicht selten werden schlimme Gewaltdelikte unter Alkoholeinfluss verübt. Ich rate Ihnen, sich dringend Hilfe zu holen. Als ersten Schritt können Sie zu einer Suchtberatungsstelle gehen und mit den Fachpersonen schauen, wie Sie die Situation Schritt für Schritt wieder in den Griff bekommen.

Nach Jahren mit zu hohem Alkoholkonsum habe ich nun aufgehört zu trinken. Körperliche Symptome habe ich nicht, bin aber seitdem sehr gereizt. Auch mache ich mir Gedanken wie ich in Zukunft bei sozialen Kontakten agieren soll.

Die Unruhe und die Gereiztheit sind verständlich. Besonders wenn der Alkohol ein Mittel war, um "herunterzufahren". Wenn das plötzlich fehlt, kann das anfangs eine sehr grosse Herausforderung sein. Viele knicken dann ein und kehren wieder zu alten Gewohnheiten zurück. Ein anderer Weg ist, dran zu bleiben und sich immer wieder sagen: "Heute halte ich durch" oder allenfalls "Gestern ist es nicht gelungen, aber heute ziehe ich es durch". Auch können Sie sich mit anderen Dingen ablenken, die Ihnen guttun. Sei es Sport oder ein anderes Hobby. Wenn Sie mit jemanden über die Situation reden möchten, gibt es die Möglichkeit, eine Suchtberatung aufzusuchen.