

Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol



Copyright: Pixabay

Am 25. Mai 2023 findet der nationale Aktionstag Alkoholprobleme mit dem diesjährigen Motto «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» statt. Ziel des Aktionsstages ist, das Thema sichtbar zu machen und Lösungen für problematische Verhaltensweisen aufzuzeigen. Den Alkohol trinken gehört zu unserer Kultur. Das Glas Wein oder das Feierabendbier bringen Entspannung. Aber was tun, wenn aus dem Genussmittel Gewohnheit und ein Werkzeug zur Stressbewältigung wird?

Die Reaktionen auf Stress sind so vielfältig wie ihre Ursachen. Dennoch kennen wir alle die belastenden Gefühle, die Anspannung und Überforderung, welche Stress ausmachen. Alkohol vermag es, diese Gefühle zu dämpfen und dient manchmal als «Selbstbehandlungsversuch». Doch problematischer Alkoholkonsum bringt wiederum eine Reihe von Folgeproblemen mit sich, die Stress erzeugen (wie finanzielle oder gesundheitliche Probleme).

Trinke ich zu viel?

Haben Sie sich diese Frage auch schon gestellt? Hilfreich kann es sein, ein Konsumtagebuch zu führen, um einen Überblick über das eigene Verhalten zu gewinnen. Ab wann Alkoholkonsum problematisch ist, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Als Faustregel für Erwachsene gilt: Männer sollten pro Tag nicht mehr als zwei Standardgläser alkoholischer Getränke zu sich nehmen. Bei Frauen ist es ein Standardglas. Als Standardgläser zählen: 3 dl Bier, 1 dl Wein oder 0.4 dl Schnaps. Wichtig ist auch, zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen, um das Abhängigkeitsrisiko zu minimieren.

Hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten

Überlegen Sie sich suchtmittelfreie Alternativen zur Stressbewältigung. Was sind die Ursachen für den Stress? Legen Sie sich konkrete Strategien bereit: solche, die Emotionen regulieren, aber auch solche, die Veränderungen bewirken.

Fragen Sie sich: Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin? Wie unterscheiden sich meine Gedanken und mein Verhalten unter Stress im Vergleich zu stressfreien Zeiten? Wie gehe ich mit Stress um?

Veränderungen brauchen Zeit

Ungesunde Verhaltensweisen werden oft über längere Zeit aufgebaut und haben sich verfestigt. Sie sind nicht leicht zu ändern, aber es lohnt sich, gesundheitsschonende Strategien einzuüben. Seien Sie geduldig und verlangen Sie nicht zu viel von sich.

Holen Sie sich Unterstützung von Freunden oder Fachstellen, wenn Sie merken, dass Sie allein nicht weiterkommen. Es wird Ihnen helfen, Stressbewältigungsfähigkeiten aufzubauen und problematische Verhaltensweisen abzubauen.

Weiterführende Informationen und einen Link zu einem Selbsttest finden Sie auf der Website www.sucht-praevention.ch/selbsttests.

2641 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt:

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
Postfach
CH-8610 Uster

E-mail: info@sucht-praevention.ch

Telefon: 043 399 10 80 von Montag bis Donnerstag, 14 - 17 Uhr

Ansprechpersonen:

Raphaela Hügli, Fachmitarbeiterin Prävention, E-Mail: r.huegli@sucht-praevention.ch

Susanne Schafroth, Kommunikationsverantwortliche, E-Mail: s.schafroth@sucht-praevention.ch,