

Der Weg zu einem glücklicheren Leben: Überwindung des Alkoholismus

Oliver wuchs in den frühen siebziger Jahren in einer Großfamilie auf einem kleinen Familienbetrieb auf. Er wanderte aus, um Arbeit zu finden, und wurde in dieser Zeit zum Alkoholiker. Oliver erzählte mir, dass er in seinen früheren Jahren als junger Erwachsener, als er von zu Hause weg war, ein Problem mit Alkohol hatte, das, wie er sagte, leider dazu führte, dass er alkoholabhängig wurde, was schließlich dazu führte, dass er Alkoholiker wurde. Seine wachsende Abhängigkeit vom Alkohol und sein Konsum führten zu regelmäßigen Anfällen von Depressionen und Angstzuständen sowie zu einem schlechten Gesundheitszustand.



Mehr lesen ↓

Oliver wuchs in den frühen siebziger Jahren in einer Großfamilie auf einem kleinen Familienbetrieb auf. Er wanderte aus, um Arbeit zu finden, und wurde in dieser Zeit zum Alkoholiker. Oliver erzählte mir, dass er in seinen früheren Jahren als junger Erwachsener, als er von zu Hause weg war, ein Problem mit Alkohol hatte, das, wie er sagte, leider dazu führte, dass er alkoholabhängig wurde, was schließlich dazu führte, dass er Alkoholiker wurde. Seine wachsende Abhängigkeit vom Alkohol und sein Konsum führten zu regelmäßigen Anfällen von Depressionen und Angstzuständen sowie zu einem schlechten Gesundheitszustand.

Name des Befragten	Oliver H
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Zucht von Pferden
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Die Auswirkungen der Alkoholabhängigkeit auf Olivers psychische Gesundheit und sein Wohlbefinden. Oliver erkannte, dass seine Sucht seine Lebensqualität in Bezug auf seine Arbeit, seine Beziehungen zur Familie und zu Freunden stark beeinträchtigte. Sie beeinträchtigte auch seine körperliche und geistige Gesundheit, und gelegentlich hegte er Selbstmordgedanken .

Was ist Ihre Geschichte?

Die Situation löste viel Stress, Angst, Sorgen und vielfältige Bedenken aus, wie Oliver erklärte: „Im schlimmsten Fall brachte es mich in die Nähe von Selbstmordgedanken und Selbstverletzungen“. Er verlor viel Selbstvertrauen, hatte ein geringes Selbstwertgefühl, fühlte sich einsam und isoliert. Lange Zeit leugnete er, dass er ein Alkoholproblem hatte.

Umgang mit der Situation

Die wichtigste Unterstützung, die Oliver erhielt, waren die Anonymen Alkoholiker (AA) durch die Empfehlung von jemandem, der sich um sein Wohlergehen kümmerte und die Schwierigkeiten verstand, die Oliver mit dem Alkohol hatte. Als Oliver von den Anonymen Alkoholikern erfuhr, zögerte er zunächst, an den Treffen teilzunehmen. Er beschloss jedoch, mehr darüber zu erfahren, und mit der Unterstützung seines Freundes begann er, regelmäßig an den Meetings teilzunehmen. Er lernte, wie wichtig es ist, sich an das Programm der AA-Mitglieder zu halten.

Für Oliver war es wichtig, dass er mit „guten Menschen“ zusammentraf, die sich um ihn kümmerten. Langsam und allmählich nahm er ihren Rat an und suchte sich die Unterstützung, die er schließlich erhielt, und engagierte sich mit Engagement und Hoffnung für das AA-Programm

Beim ersten Treffen, an dem er teilnahm, sagte ein Mitglied zu Oliver, „dass er an diesem Tag nicht mehr zu trinken brauche.“ Er war 27 Jahre alt; die Person, die dies zu ihm sagte, war 57. Er teilte Oliver mit, dass er ihm 30 Jahre erspare, die er selbst gerne gehabt hätte, bevor er seine Unterstützung durch AA fand. Oliver drückte dieser Person seine Dankbarkeit aus und erzählte, dass er mit 87 Jahren gestorben sei, aber nüchtern.

Oliver ist jetzt ein zufriedener Mensch, der hart gearbeitet hat, um die Mittel für den Kauf seines eigenen Bauernhofs aufzubringen und mit der Pferdezucht auf seinem Betrieb zu beginnen.

Fazit und Tipps

Oliver sagte vorbehaltlos Ja. Er hat seine körperliche Gesundheit wiedererlangt, denn bis zu dem Zeitpunkt, als er die nötige Unterstützung erhielt, hatte er ein langwieriges Geschwürproblem, das durch seinen Alkoholismus verursacht wurde. Als er nüchtern wurde, war das Problem gelöst, und danach verbesserten sich sein allgemeiner Gesundheitszustand und seine Essgewohnheiten. Letztendlich fühlte er sich viel gesünder, energiegeladener und hoffnungsvoller, was das Leben und die Zukunft anging. Was seine geistige Gesundheit anbelangt, so verbesserten sich sein Selbstvertrauen und sein Selbstwertgefühl. Er bekam den Mut, daran zu glauben, dass er hart arbeiten, verdienen und für den Kauf einer Farm sparen könnte, um zu seinen Wurzeln zurückzukehren.

Als Oliver die Vorteile einer Mitgliedschaft bei den Anonymen Alkoholikern erkannte und erlebte, gründete er freiwillig ein ländliches AA-Meeting für Menschen mit Alkoholproblemen. Er veranstaltet wöchentlich am Freitagabend einen offenen AA-Treff.

Ich bin selbstbewusster und zufriedener und weiß, dass man mit Rückschlägen und Enttäuschungen positiver umgehen kann“.

Tipps für andere Landwirte

Zusätzlich zu dem, was er in seiner Geschichte erzählte, wollte Oliver hinzufügen, wie wichtig es für eine Person ist, ihr Trinkverhalten zu erkennen und zu beachten. Er hob besonders hervor, dass, wenn es offensichtlich wird, dass Alkohol als ungesunder Bewältigungsmechanismus benutzt wird, um Probleme wie Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Stress, Angst usw. anzugehen, die Realität ist, dass ein solcher Ansatz die Probleme nur verschlimmert und zweifellos noch mehr verursacht, wie es in seinem Leben der Fall war, bis er die Dinge in Ordnung gebracht hatte.

Er betonte auch, dass es sehr wichtig ist, die Warnzeichen des Alkoholismus nicht zu verleugnen und so bald wie möglich Hilfe und Unterstützung zu suchen, indem man mit jemandem spricht, der einen versteht und dem man vertrauen kann.

Reden ist sehr hilfreich, wenn man nüchtern ist: Suchen Sie nach alternativen Aktivitäten, bei denen nicht getrunken wird. Setzen Sie sich Ziele, um den Alkoholismus zu überwinden.

“Seien Sie achtsam, wenn Familie und Freunde Besorgnis über ihr Trinkverhalten zeigen, und ignorieren Sie deren Bedenken nicht!”

Seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind, wenn Alkoholismus für Sie ein Problem darstellt, und dass Sie nicht der Einzige sind, der mit den negativen Auswirkungen des Alkoholismus zu kämpfen hat. Informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung, die ihren Mitgliedern helfen, den Alkoholismus zu überwinden. Der Gang zum Hausarzt ist ein wichtiger erster Schritt für eine angemessene medizinische Beratung und Unterstützung.

Es ist wichtig, die Landwirte für das Thema Alkohol zu sensibilisieren und offene und ehrliche Gespräche über Alkoholkonsum und seine Auslöser zu fördern.

Alkoholismus ist eine weltweite Epidemie, und es gibt zahlreiche Anhaltspunkte dafür, dass er während der Covid-19-Epidemie Anlass zu großer Sorge gab. Obwohl die Einrichtungen, in denen Alkohol ausgeschenkt wurde, geschlossen wurden, konnten die Menschen ihn in Einrichtungen mit Alkoholausschank kaufen, und das Trinken zu Hause wurde zu einem wichtigen Problem für die öffentliche Gesundheit.

Mäßigung ist ein Schlüsselfaktor. Es kann festgestellt werden, dass Alkohol, wenn er in geselliger Runde und in Maßen konsumiert wird, tatsächlich von Vorteil sein kann, da er bei solchen Gelegenheiten die Einsamkeit und Isolation verringert.

Aus Olivers Geschichte wird ersichtlich, dass übermäßiger Alkoholkonsum schädlich ist und zu Alkoholismus führen kann. Landwirte können Alkohol als ungesunde Art der Stressbewältigung nutzen. Wie Oliver zum Ausdruck bringt, kann dies auf eine Kombination von Gründen zurückzuführen sein, wie z. B. Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Isolation und finanzielle Sorgen. Es ist jedoch auch wichtig zu bedenken, dass manche eine familiäre oder persönliche Vorgeschichte von Alkoholismus oder eine psychische Erkrankung wie Depressionen haben können.

Einige zusätzliche Informationen:

Saufgelage

Ein Thema, das in Olivers Geschichte nicht zur Sprache kommt, ist das „Komasaufen“, das immer als der Konsum von fünf oder mehr Getränken bei einer Gelegenheit für Männer oder vier oder mehr Getränken bei einer Gelegenheit für Frauen definiert wird. Es wurde auch festgestellt, dass Personen, die „binge drinking“ betreiben, nicht unbedingt alkoholabhängig sind. Vielmehr packen sie ihren Alkoholkonsum in ein oder zwei „heftige Sitzungen“ in der Woche.

Gewohnheiten oder Praktiken dieser Art können jedoch zu Alkoholismus führen. Rauschtrinken ist mit besonderen Gesundheitsrisiken verbunden und kann sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken.

Wöchentliche Leitlinien für risikoarmen Alkohol

„Die irische Gesundheitsbehörde (HSE) - <https://www2.hse.ie/living-well/alcohol/health/improve-your-health/weekly-low-risk-alcohol-guidelines>

Der empfohlene wöchentliche Alkoholkonsum bei geringem Risiko beträgt weniger als:

- 11 Standardgetränke für Frauen
- 17 Standardgetränke für Männer

Die Getränke sollten über die ganze Woche verteilt werden.

Halten Sie 2 bis 3 alkoholfreie Tage pro Woche ein. Trinken Sie nicht mehr als 6 Standardgetränke bei einer Gelegenheit.

Je weniger Sie trinken, desto geringer ist Ihr Risiko, alkoholbedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln“.

In Irland enthält ein Standardgetränk etwa 10 Gramm reinen Alkohol.

- ein Kneipenmaß Spirituosen (35,5 ml)
- ein kleines Glas Wein (12,5 % vol)
- einen halben Liter normales Bier
- ein Alcopop (275ml Flasche)
- Eine Flasche Wein mit 12,5 % Alkohol enthält etwa 7 Standardgetränke.

Fragen, über die Sie nachdenken sollten und die Ihnen helfen können, herauszufinden, ob Sie Grund haben, sich Gedanken über Ihr Trinkverhalten zu machen,

Haben Sie jemals überlegt, ob Sie zu viel trinken?

Meinen Sie, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken oder eine Pause einlegen sollten?

Glauben Sie, dass Ihre Trinkgewohnheiten die Qualität Ihres Lebens beeinträchtigen?

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Farmers4Safety – Gemeinsames Risikomanagement

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Positive Schritte nach einer Scheidung