

1. Widerrufsrecht

Viele Menschen erleiden innerhalb der ersten Woche nach Beendigung des Substanzkonsums einen Rückfall, um Entzugserscheinungen zu vermeiden, oder danach aufgrund postakuter Entzugserscheinungen, die bis zu 6 bis 18 Monate anhalten können

Je nach Art der konsumierten Substanz, der konsumierten Menge, der Konsumhäufigkeit, der Konsumdauer und anderen Faktoren können die Entzugserscheinungen von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Einige häufige physiologische Entzugserscheinungen können Übelkeit, Schweißausbrüche, Ruhelosigkeit, Erbrechen, Durchfall, Schlaflosigkeit und Muskelschmerzen sein, um nur einige zu nennen. Der Entzug von Substanzen wie Alkohol und Benzodiazepinen kann sogar tödlich sein.

2. Psychische Gesundheit

Wenn psychische Probleme nicht behandelt werden oder wenn eine Person nicht weiß, wie sie richtig damit umgehen soll, können sie einen Alkohol- oder Drogenrückfall auslösen.

Personen mit Alkohol- oder Drogensucht sind es nicht gewohnt, psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände zu erleben, ohne Alkohol oder Drogen als primären Bewältigungsmechanismus zu verwenden. Wenn eine Person nicht weiß, wie sie richtig damit umgehen soll, können sie einen Alkohol- oder Drogenrückfall auslösen

3. Menschen

Personen mit einer Alkohol- oder Drogensucht umgeben sich oft mit Gleichgesinnten, die auch gerne trinken oder Drogen nehmen. Wenn du dich während deiner Genesung in der Nähe von Menschen aufhältst, die Substanzen konsumieren, kann dies einen Rückfall auslösen.

4. Orte

Bars, Spirituosenläden, Weingüter, Stripclubs, Kasinos und Partys sind einige der offensichtlichen Orte, die Personen, die sich von einer Alkohol- oder Drogensucht erholen, meiden sollten.

Die Auswirkungen der Sucht auf das menschliche Gehirn sind so weitreichend, dass bei einer Person in Genesung selbst winzige Dinge Trigger¹ auslösen können, die ihr Bewusstsein möglicherweise nicht einmal erreichen.

Wenn eine süchtige Person häufig Alkohol oder Drogen in ihrem eigenen Haus oder ihrer Wohnung konsumiert hat, kann ihr eigener Wohnsitz an und für sich ein Trigger für sie sein.

Beispiel von mir: Oberterzen; Wohnungswechsel weg vom Ursprungsort, später neue Möbel, andere Bekanntschaften!

5. Dinge

Zum Beispiel können klirrende Gläser, knallende Flaschen oder das Öffnen von Dosen einen Alkoholiker an Alkohol denken lassen.

6. Schlechte Selbstfürsorge

Eine schlechte Selbstfürsorge sendet dir das Signal, dass dir dein Wohlbefinden egal ist, und kann einen Rückfall auslösen.

Eine ungesunde, nährstoffarme und/oder zuckerreiche Ernährung kann beispielsweise zu einer schlechten physiologischen und neurologischen Gesundheit führen, die zu schlechter Laune und Verlangen nach Alkohol oder Drogen führen kann.

7. Beziehungen und Intimität

Wenn eine Person zu Beginn ihrer Genesung keine enge Beziehung hat, wird ihr oft geraten, mehrere Monate oder sogar ein Jahr lang auf eine solche Beziehung zu verzichten, bis sie in ihrer Genesung stabiler ist.

Dating und bei Intimität oft Alkohol im Spiel, und eine frisch nüchterne Person weiß möglicherweise nicht, wie sie sich ohne Alkohol- oder Drogenkonsum in der Dating-Szene zurechtfindet.

8. Stolz und Selbstüberschätzung

Natürlich ist es ein großartiges Gefühl, wenn du von deiner Genesung überzeugt bist, aber denke daran, dass jeder rückfällig werden kann. Es reicht eine Millisekunde, zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein oder nur ein schlechter Gedanke, der zu einer schlechten Entscheidung führt.

9. Langeweile und Isolation

Langeweile und Isolation könnten von vielen Menschen in der frühen Genesungsphase leicht als Hauptgrund für einen Rückfall genannt werden.

Jede freie Zeit vor der Genesung wurde normalerweise damit verbracht, an ihre Substanz zu kommen, sie zu konsumieren und sich von ihr zu erholen.

10. Unangenehme Gefühle

Bei aktiver Sucht hast du Alkohol oder Drogen genommen, wenn du müde, wütend, traurig, einsam, gestresst warst. Und so weiter. Niemand möchte unangenehme Gefühle erleben, aber sie sind ein natürlicher und normaler Teil der menschlichen Erfahrung. Ungesund ist es, solche Gefühle zu vermeiden oder, noch schlimmer, sie mit Alkohol oder Drogen zu überdecken und unter den Teppich zu kehren.

¹ Auslöser