

Kampf gegen den Suchtdruck: 10 Tipps, die sofort helfen!

München bietet praktische Tipps zur Bewältigung von Sucht und zeigt, wie Ablenkung und Geduld helfen können, Rückfällen vorzubeugen.



München, Deutschland - In München wird das Thema Rauchen und Sucht ernst genommen. Aktuelle Erkenntnisse des Suchtmediziners Tobias Rüther zeigen, wie akut Suchtdruck erlebt wird und was man dagegen unternehmen kann. Wenn das Verlangen nach einer Zigarette übermächtig wird, rät Rüther dazu, für fünf Minuten abzuwarten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Suchtdruck in Wellen kommt und oft nach dieser kurzen Zeit nachlässt. Für Betroffene ist Ablenkung während dieser Phase entscheidend; ein Anruf bei Freunden oder das Erledigen einer lang aufgeschobenen Aufgabe sind hilfreiche Strategien. Rüther empfiehlt, sich einen Plan zu erstellen und notfalls auf eine Karte zu schreiben, die man immer dabei hat, um im entscheidenden Moment darauf

zurückzugreifen.

Praktische Tipps zur Suchtbewältigung

Mehr als nur kurzfristige Lösungen bietet der Blog von hilfebeisucht.de, der zwanzig sinnvolle Tipps bereitstellt, die sofort angewendet werden können, um den eigenen Suchtdruck zu mindern. Die Autoren betonen, dass es hilfreich ist, die typischen Auslöser für das Suchtverhalten zu erkennen und zu versuchen, diese zu vermeiden oder besser damit umzugehen. Ein kluger Ratschlag ist es, bei aufkommendem Druck, sich zu sagen: „Erst in fünf Minuten werde ich wieder nachgeben“. Oft verfliegt das Verlangen in dieser Zeit.

Eine weitere einfache Technik besteht darin, die Augen zu schließen, tief durchzuatmen und sich an einen glücklichen Moment zurückzuerinnern. Dies kann helfen, den akuten Suchtdruck zu lindern. Es ist wichtig, sich dabei nicht zu schämen oder Schuldgefühle zu haben, vielmehr sollte man kleine Schritte in Richtung Besserung unternehmen. Mit kleinen Wochenzielen, wie nur 10 Prozent weniger zu konsumieren, lässt sich auch eine langfristige Veränderung erreichen. Zusätzliche Freude im Alltag, abseits der Sucht, kann ebenfalls zur Stabilität beitragen, indem man sich Hobbys widmet oder Zeit mit Freunden verbringt.

Die Ansätze, die sowohl Rüter als auch der Blog von hilfebeisucht.de präsentieren, bieten praktische Unterstützung für Menschen, die ihre Sucht überwinden möchten. Die Kombination von Geduld, Ablenkung und positiven Gedanken könnte der Schlüssel sein, um den Teufelskreis des Suchtdrucks zu durchbrechen.

München: Großes Verlangen nach Zigarette - das können Sie tun und 20 sofort umsetzbare Tipps gegen Sucht.

Details	
Vorfall	Sucht
Ort	München, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.radiohochstift.de• hilfebeisucht.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at