

nejhorší období vaší abstinence

Vložil Dobby - 08/12/2013 12:50

Ahoj, je mi 24 let a začal jsem po asi 6 letech pravidelné konzumace alkoholu (hlavně piva) s abstinencí. Důvodem mého rozhodnutí že začnu abstinovat byl ten, že jsem cítil jak mi to už moc ovlivňuje život (deprese, nespolehlivost, neschopnost, časté kocoviny). V poslední fázi před abstinencí už jsem si prostě musel dát pivo aby mi bylo lépe (hlavně na depresi) a abych byl schopen normálně fungovat. Rád bych se zeptal jaká byla nejhorší období vaší abstinence. Abstinuji jen krátce ale už se cítím lépe. Pro mě bylo asi nejhorší ustát první 4 dny kdy jsem měl opravdu psychické problémy (úzkost, melancholie, nespavost, neklid). Jak jste na tom Vy? A mohu si čas od času dát Birella? mám na něj šílenou chuť :D

=====

Re: nejhorší období vaší abstinence

Vložil Liba - 08/12/2013 14:58

Na Birella kašli, může tě ta chuť nakopnout ještě víc, vrátíš se k pití. Nejhorší jsou začátky-chutě!!!, vydrž.

=====

Re: nejhorší období vaší abstinence

Vložil Luděk - 08/12/2013 17:02

Birella si dej, ten ti nemůže uškodit. Podle mě je ve 24 letech na doživotní abstinenci brzo, těžko se s tím budeš smiřovat. Teď je nový trend léčby alkoholismu pomocí snižování dávek. Zkus týden abstinovat a pak si dát občas 2-3 piva, jestli to dokážeš. Líbu neposlouchej, ta má z léčebny vymytý mozek, vidí vše černobíle.

=====

Re: nejhorší období vaší abstinence

Vložil Kat - 08/12/2013 17:11

Můj názor je zase neposlouchat Ludka. Ano Liba má někdy až moc přiosřené názory, ale určitě má pravdu v tom, že jediná cesta je nepokoušet "šťěstí" a něco si dát...spadneš do toho znova. Fakt abstinuj!

Mluvím z vlastní zkušenosti (nejsem o tolik starší než ty, je mi 27). A litovala jsem, že už si nikdy nic nedám, po čase jsem frajeřila, že v mém věku je na celoživotní abstinenci brzo, dala jsem si něco a pak se to rozjelo znova a ještě v horším provedení.

Nevím jak s Birellem, to má podle mě na každého jiný vliv, ale je tam určitá šance, že pak najedeš na pivo, atd..atd..

Ale to záleží na tobě..

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Liba - 08/12/2013 17:13

"znalče", i ve 24 letech může být závislý, nemocný. Jsou i mladší. Je normální se léčit. O můj mozek ty jistě neměj péči, kéž bys pomohl tolika lidem, jako já.

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Danny - 08/12/2013 18:28

Ludku,

psát o někom, že má vymytý mozek, může jen ten, kdo si se sebou neví rady a podle sebe soudím tebe, pokud jsi schopen toto pochopit. Líba radí, jak nejlíp může a podle osvědčených zásad.

Já nemám problémy s alkoholem, ale problém má člen mé rodiny. A vím, že snižování dávek k ničemu nevede! Napsat někomu, že má na abstinenci dost času je ubohost! Pokud někdo ví, že alkohol mu škodí a přestává, je neskutečné nabádat ho k chlastu. Asi sám piješ vid a bylo by ti líto, že někdo dokáže žít šťastně i bez chlastu.

A nenavázej se do Líby, je to žena, navíc pomohla mnoha lidem, a takových lidí jako ona si máme vážit a respektovat je a podporovat je!!!

Danny

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Liba - 08/12/2013 19:35

Díky za zastání, on ten Luděk neví, co je alkoholismus za děs. Nemusí ovšem dělat chytrého a radit, možná se upíjí, nedokáže přestat, takovým vadí, když někdo nepije, žije dobře.....závidí. No, je fakt, že tyto pokusy-snižování dávek alkoholu, probíhají, jsou to ale pořád jen pokusy, neověřené, já osobně jim nevěřím. Víme všichni, že žádný alkoholik nedokáže zůstat třeba na 3 pivech, není to vůbec o silné vůli, prostě zapomene na všechny sliby, a opije se jako zvíře. Určitě přestat pít hned a úplně, a čím je člověk mladší, tím to jde asi lépe.

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Luděk - 08/12/2013 19:52

Myslíte to dobře, ale já prostě nevěřím, že vydrží jen tak sám od sebe abstinovat, když nebyl na žádném léčení. To se povedlo jen velmi málo lidem.

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Liba - 09/12/2013 06:08

Souhlasím.V jeho věku má plno přátel, kteří pijí první ligu, o to to bude mít horší.Měl by změnit kamarády, najít si koníčky, sport, a určitě zajít na AA, chodí tam i mladší, než on.Když nevydrží, tak léčebna.

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Dobby - 09/12/2013 08:53

Děkuji za reakce ale Já věřím že to zvládnou i bez léčebny.. Mám velkou oporu v rodině která mě podporuje a dohlíží na mě a mám přítelkyni která vedle sebe potřebuje pořádného chlapa a ne nějakou trosku. Vždy když budu mít chut tak si vzpomenu jak jsem v tom plaval a jaké strašné bylo prvních pár dnů po začátku abstinence kdy jsem myslel že to snad nepřežiju a zblázním se a snad mě chut přejde. Abstínuju už takhle podruhé ale poprvé jsem věděl že si dám protože jsem to neplánoval navždy. Do léčebny se mi fakt nechce ale samozřejmě pokud dojde k recidivě tak asi budu muset.... Tak mi držte palce :)

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Liba - 09/12/2013 09:29

Zkus AA, tam pochopíš více o své nemoci, nyní sám nevěříš, co je to za strašnou smrtelnou nemoc.Být sám na tento problém je dost těžké, málokdo to zvládne.Alkohol je silnější, než ty.

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Dobby - 09/12/2013 09:39

vedoucímu skupiny AA jsem psal email a nikdo se mi neozval..... tak jsem se na to vykašlal :(

=====

Re: nejhorsí období vaší abstinence

Vložil Liba - 09/12/2013 10:51

Lepší je zavolat, určitě tam mají telefonní kontakt!

=====

Re: nejhorší období vaší abstinence

Vložil mmaeg88 - 17/09/2025 06:52

Antabus bez předpisu - <https://euhealth247.com/cs/drug/antabuse>

Tohle funguje jen u lidí, co přestat chtějí. Je to taková berlička, která funguje stylem - nechci pít tak nepiju - přijde myšlenka se napít - berlička Antabus mi připomene, že pít nemám.

=====