

som alkoholik?

Vložil peter - 11/11/2012 15:15

Ahoj.Potreboval by som radu.Mam40 rokov a pijem asi 15.Pijem tak 2-4 krat do roka,niekedy nepijem aj pol roka avobec mi to nejde na chut a ani na to nemyslim ,ale ak vypijem 2-3 pohariky tak to neviem zastavit a pijem aj 4 dni.Narobim vela hanby a potom ma to mrzi.som alkoholik?Zvladnem to aj sam,alebo vyhladat odbornu pomoc?Dakujem za radu.

=====

Re: som alkoholik?

Vložil Jana Mertosová - 11/11/2012 18:06

Petre-jsi alkoholik.Kvartální alkoholik-zařím.U nich se kvartální období časem začne zkracovat a doba pití prodlužovat až se nedá zvládnout vůbec nic.Nemůžu odhadnout a říct přesně kdy se tak stane.Důležité pro tebe je že dobře cítíš svůj alkoholismus,že si ho dokážeš uvědomovat,že si přiznáváš,že to s pitím máš už podezřelé-cítíš to dobře.Co s tím uděláš je ve tvých rukách.Bud'to necháš být až se staneš otrokem svého alkoholismu.A nebo se rozhodneš přestat pít docela.Prognozu,konce jsem ti dala.Věř,že není o co stát.Je to tiché šílenství,které bolí nejen tebe,ale i nejbližší.Být na tvém místě?Rozhodla bych se S DŮSLEDNOSTÍ A ZODPOVĚDNOSTÍ SÁM K SOBĚ.ZAČÍT HLEDAT SITUACE,KTERÉ MNE K PITÍ PŘIVÁDÍ(PŘEPRACOVANOST,ÚNAVA,POCIT VYČERPÁNÍ,NEBO NAOPAK SITUACE NADMĚRNÉ SPOKOJENOSTI,VYVÁŽIT A PŘIDAT SI NA NÁLADĚ A SPOKOJENOSTI,STRES,DEPRESE,TOUHA ODMĚNIT SE,NEZVLÁDNUTÍ URČITÝCH SITUACÍ-TĚCH FAKTORŮ JE ŠIROKÁ ŠKÁLA.hLEDAT VLASTNÍ SPOUŠTĚČE K NAPITÍ.Začít pracovat se svými spouštěči a sám se sebou.Můžu ti doporučit zapojit se do AA,kde tě navedou na tento a tisíce jiných způsobů jak a proč vůbec abstinovat.Pokud by se nedařilo?Vyhledala bych pomoc psychiatra s AT problematikou.

=====