Je to problém kvůli alkoholu

Vložil PAvel - 13/03/2013 14:42

Měl bych dotaz,cca před 4měsíci jsem začal pracovat doma,předtím jsem chodil do práce,alkohol přes týden vyjímečně,třeba pivo k večeři jinak nic,o víkendu když byla nějaká akce tak to víc.Od té doby jak jsem doma,tak semtam zajdu i v týdnu na pivo,třeba i 3x v týdnu a víkend celý.Po silvestru jsem měl cca 3denní opici,pak cca 3x ještě do teďka(například po vypití 8piv,4panáků mě je druhý den úplně špatně,alkohol v sobě už nemám,ale jsem schopný něco dělat až třeba za dva dny)tím že podnikám a potřebuju dělat tak mě to vadí,např ti kteří ten den se mnou pili a vypili o hodně víc jsou ráno v pohodě)Tak jsem pití omezil,v týdnu nepiju a o víkendu zajdu třeba na 2piva a jdu domů.Ale mám problém že i když nepiju,tak ráno jsem šíleně unavený,pocit uplně mimo,nejsem schopný se k ničemu donutit,nechut k jídlu,polovinu věcí co jsem dělal včera si nepamatuju,pocit nemoci že se mě může něco stát a td.Tak jsem se chtěl zeptat zda to může být problém způsobený alkoholem,nebo mám nějakou nemoc.Podle mě nejsem žádný alkoholik,když si řeknu že nebudu pít tak nepiju a alkohol mě nechybí.Je mě 23let,tak si myslím že je to blbost,ale poradte.

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu

Vložil Luděk - 13/03/2013 18:18

Vypadá to, že alkoholik nejsi, ale možná trpíš depresemi případně jinou poruchou .Navštívl bych lékaře.

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu

Vložil PAvel - 13/03/2013 18:24

---

u lékaře jsem byl tam mě nic nenašli,ale dělaly běznou kontrolu,mám akorát problémy se zádama,ale jinak nic.

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu

Vložil Liba - 13/03/2013 18:50

To je myšleno tak, že i psychiatr, psycholog je lékař, Pavlíku.Zajdi k nim.

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu

Vložil wetas - 10/05/2013 03:01

Dobrý den, zkuste si každý večer dát 2 piva, nebo 0,5l kvalitního vína a mohlo by to být lepší (to je

doporučené množství pro zdravý spánek.)
Pokud to nezabere, mohu Vám poradit bylinky, či jinou alternativu než léky.

Přeji hodně štěstí a zdaru v podnikání: otázky na

mail : lucky.wetas@seznam.cz

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu
Vložil Lanička - 10/05/2013 03:22

Pane Wetasi a Vy jste kdo? Co víte o alkoholismu jako nemoci? Čím se zabýváte, že se tady takto prezentujete? Domnívám se, že nebudu sama, kdo zareaguje podobně jako já. Tady píšou a vzájemně si pomáhají alkoholici a lidi, kteří mají s alkoholem problém. Kteří si mnohdy prošli peklem, padli na kolena a znovu se zvedají.O alkoholismu jako nemoci vůbec nic nevíte, protože byste sem nemohl napsat takový nesmysl (slušně řečeno) "Nedoporučuji nikomu hned abstinovat". Snad si raději prostudujte, komu jsou stránky určené a k jakému účelu mají sloužit. Pokud potřebujete nějakou propagaci svých rad, obraťte se, prosím, jinam

==========

Re: Je to problém kvůli alkoholu
Vložil K. - 14/08/2013 21:42

Ahoj, jsem ráda, že s tvými pocity se snažíš něco dělat a zajímáš se o sebe! Myslím si, že jsem ta pravá pro to ti poradit, jelikož já s pitím problémy měla, nebo ještě mám, jen už se mu vyhýbám. Jestli už teď máš myšlenky, které ti napovídají, že jde o alkohol, tak jim věř, protože to k tobě může promlouvat tvůj vnitřní hlas. Je mi 28 let, a ve tvém věku jsem ještě takové problémy s pamětí po alkoholu neměla, ale ta únava a deprese tam občas byly. A to je právě to, proč by ses měl alkoholu vyhnout v těchto dnech. Jen si to zhoršíš a navíc se na něm staneš závislí, pokud budeš tyto své stavy, i když jen příležitostně zapíjet, nakonec zjistíš, že ti to dělá dobře a nemusíš se nijak namáhat s nějakým jiným řešením. Je to prostě jednodušší. Moc dobře tohle znám, jak s únavou, tak i tím ostatním. Já jsem se dostala na záchytku a řeknu ti, že to byl nejhorší zážitek v životě a to mi věř, že jsem prožila mnohem horší stavy jako např. soc. fobie. A po té záchytce jsem prostě úplně vysadila, málem mě zavřeli a to by byla moje smrt, jelikož já jsem člověk, kterému nikdo nesmí vzít jeho svobodu,prožívám to dost traumaticky. A k tomu ti chci říct, že když přestaneš pít a dáš si jen opravdu zcela vyjímečně a to třeba i ve větší míře, uvidíš, jak se pročistíš, mysl, tělo, je třeba řešit problémy a smířit se s realitou. K tomu ti mohu vřele doporučit: Satori dýchání, nebo si prostě jen jednou týdně cca. třičtvrtě hodiny zhluboka dýchej do bříška a do hrudníku, břichem si uvolníš tělo i mysl tak dokonale, že to neznáš ani po alkoholu, a hrudníkem se dokážeš postupně transformovat, otevřít, přijímat, odpouštět. Uvidíš sám, co z tebe začne postupně vylejzat, v těle se toho z psychiky usazuje šílené množství a pak se to do toho života stále promítá dokola, dokud to neuvolníš. Poradím ti jen, abys vše po dýchání přijímal, ať je to smutek, radost, zima, cokoliv, vše je uvnitř tebe a chce to jen uvolnit, utříbíš si tak nejen myšlenky, ale vše budeš lépe zvládat a přijímat,nemoce se začnou ztrácet. Únava postupně zmizí, dostaneš velké dávky energie a jasného myšlení. Vykašli se na prášky a doktory a na nějaké detajly, které trápí tvé tělo, jen to vše uvolni a netrap se tím, moc se do toho neponořuj, pak se vše jen zhoršuje. Prostě jen prodýchávej vše a brzo se začne vše měnit. Už při prvním dýchání 3/4 hodiny sám uvidíš, jaký zázrak to vlastně téměř nikdo z nás nevyužívá, v tu chvíli tě přejde úplně všechno, ale chce to čas, aby se to projevilo trvale! A jakmile se ti

zase začne něco hromadit, stačí si zas jen zadýchat a vše pročistit. Pak je tu ještě jedna věc, která velmi pomohla mé známé, hovoří se o ní jako o "léčebný kód", ona léčí lidi a mně jako jediná vždy pomohla, když mohla, což se o ostatních říct nedalo, pomohla mi už hodně a toto mi nedávno doporučila s tím, že jí to otevírá buněčnou paměť a ona se uzdravuje, jukni sem na ty stránky: http://www.phoenixcasopis.cz/component/content/article/160-2012-10/1834-lecebny-kod-revolucni-lecebna-metoda-ktera-nema-v-dejinach-obdoby-vyleceni-vsech-nemoci-na-bunecne-urovni.html. No a já to dělám také a musím říct, že cítím, že mě to častokrát posiluje, zvedá sebevědomí a na některé věci už prostě nepohlížím téměř vůbec s těmi nepříjemnými emocemi, jako dřív, mohu říct, že se opravdu čistím, protože fakt při určitých věcech už necítím to co dřív, ale mnohem větší klid a o to jde, o vyčištění emocí, pohledu srdce na věci. Hodně štěstí ze srdce ti přeje Kristýna
P.S. Ten kdo ví, jakou sílu v sobě neseme, jenom jí nevyužíváme, ten sám dobře ví, že vyléčit lze vše. Stačí se jen rozhodnout a uvědomovat si a uvědomovat si. Přestat pít může každý hned, je to jen jeho volba pro co se rozhodne. Většinou jde jen o nemocné oblasti v jeho životě, hlavně to, že si sám sebe neváží, které stejně s alkoholem nevyřeší, někdy život není lehký. Ale je jednoduchý, když si člověk uvědomí svou sílu (vůli) a začne ji využívat, zaměřovat se na pozitivní lidi a situace, dopřát si hodně, přijímat lichotky, a mít se rád a vše co s tím souvisí. A ti, kteří tě nepřijmou jaký jsi, s těmi nebuď. Když ti není dobře a potřebuješ útěchu, najdi někoho, komu udělá dobře ti pomoci nebo mu na tobě záleží, někdy jsou to jen malé krůčky, ale ty vedou k větším. Jde jen o to filtrovat a i když ti není nejlépe, nestyď se za to, udělej co můžeš pro zlepšení, v ničem se příliš neutápěj, ale také se nepřetvařuj, když ti zrovna není dobře. Dobrý kamarád tě povzbudí a ty se jen nechej, věř tomu dobrému, co ti říká, to v tobě znovu probudí naději a nakopne do života. To je to, co já jsem 5 let postrádala a přesto jdu dál, chci někoho takového najít a i když skoro nikdo takový nebyl, nedovolím sama sobě skončit nebo promrhat život. 5 let stačilo a teď už chci žít, byla jsem s někým, kdo mě neustále srážel místo toho, aby mě směroval pozitivním směrem, takové lidi hledej, hledej to, co tobě něco dává a dávej taky. I když jsem se v mnohém změnila, věřím, že je vše tak jak má být, vše mi jen mělo ukázat mou sílu a možnosti, stačí si jen vybrat!

==========