

## Alkohol

Vložil Michal - 04/10/2013 20:04

---

Ahoj,jmenuji se Michal je 23 let a k alkoholu jsem měl od útlé puberty pozitivní vztah.Piju od 17let pravidelně,všechno byla sranda do té doby než jsem zjistil že každý den potřebuji mít peníze na svoji vášen.Do mých 20 ti let se to ještě dalo pak jsem začal zjišťovat že moji „vášen,, neovladam.Díky alkoholu jsem přišel o řidičák,přítelkyni a rodina už mi také nevěří.Myslel jsem si že pití omezím ale mám asi slabou vůli.Nynější moje denní dávka je půl litru kořalky a zapíjení pivem jinak nejsem v pohodě.Tím myslím že pokud nevypiji svoji davku jsem nervozní,agresivní a nedokáži se soustředit.Alkohol mě uvolňuje.Říkal jsem si:jsem mladej to přece nemůžu být závislý,opak je však pravdou.Přítelkyně se ke mě vrátila a já ji tvrdil že jsem pití maximalně omezil ale jen tím že si domá schovávám kořalku.Nyní jsem ve stádiu že si nevím rady(věděl bych kdybych nebyl srab a zašel si za svojí doktorkou a řekl ji o s vem problemu)Byl jsem u ni v pondělí a nenašel jsem odvahu :( Budu strašně rád za vaše rady a zkušenosti

S pozdravem Michal

---

## Re: Alkohol

Vložil Petr N - 04/10/2013 20:16

---

Michale obvodačce nic říkat nemusíš. Najdi si adiktologa (většinou bývají na psychiatrii). Můžeš to zkusit buď ambulantně nebo přes léčebnu.

Osobně si myslím, že by pro Tebe byla lepší ta léčebna.

Petr

---

## Re: Alkohol

Vložil Michal - 04/10/2013 20:20

---

Peto, léčbu si nemůžu dovolit z hlediska mých finančních závazků.Každopádně ti děkuji za radu

---

## Re: Alkohol

Vložil Petr N - 04/10/2013 21:03

---

Tak to zkus ambulantně v kombinaci s AA (anonymní alkoholici). Třeba to bude stačit. Pokud to chceš zkusit úplně sám, tak si kup vitamíny: B12, B1 (thiamin), B-komplex, hořčík, draslík, dále glukózu a ostropestřec mariánský.

Ty vitamíny a minerály jsou dobré na zmenšení nebo předejití abstáku. B můžeš brát v dvoj až trojnásobné dávce (tak týden).

Glukóza je dobrá na předejití hypoglikemie, ta může nastat pokud málo jíš.

Ostropestřec čistí a regeneruje játra.

---

No a hezky každý den si řekni že se nenapiješ a vydrž to. Neplánuj dopředu. Den po dni.

=====

## Re: Alkohol

Vložil bohuzel - 05/10/2013 00:09

---

Nevim,ale takoveto mnozstvi "tvrdeho",abstinencni priznaky...Ja "bojuji" s tim,ze jsem alkoholik,ac jsem nikdy nepila denne,nikdy tvrdu alkohol,neznam abstinencni priznaky...a presto( nadelalo mi to tolik problemu)...No nic.Takovato davka alkoholu,v tomto veku....to neni sranda.Urcite vitaminy atd.,ale. ..mam takovy pocit,ze to nestaci.A co se tyka doktorky a toho,ze jsi "dopredu" napsal,ze to nejde.Ja v obou pripadech vidim alibismu.Ten hnusny alkoholovy alibismus.Ta "mrcha"si vzdy najde cestu.A co je "sranda",na zacatku "konce" jsou si ty cesty tak podobne...Ja radim jednu vec (jen za sebe).Rozhodni se,co dal chces.Zit nebo pomalu umirat.Pokud se rozhodnes pro prvni,coz by udelal nejspis kazdy,tak vyloucis vsechny problemy,ktere to vylucuji.To znamena,ze pokud je to piti,ktere ti dela problem,nebudes pit.Pokud ti ale v ceste brani to,ze si nedokazes predstavit,ze pit nebudes (normalni je nepit) nebo pokud snad budes mit problem fyzicky (abstaky atd.),je jen jedinac cesta.Za "kazdych" okolnosti s chlastenosti ptestat.Neni jina moznost.Ackoliv ti tva "mysl" nabidne jine moznosti,neni jina moznost.Zadne vymluvy,ty ti "nabizi" ta svine alkohol.V tuto chvilisnad jen verit tomu,ze to tak je,i kdyz se "telo brani" a na tom stavet..Vim,o cem mluvim...Nevim,zda bych se sverila doktorce,tedy ja ano (z vlastni zkusenosti).Udelal jsi prvni krok,sveril se,napsal jsi sem (i to je "vyhra"!).Zalezi na tobe.Zkus malinko vnimat ty,kteri s tim "uspesne" bojuji,nepiji...i kdyz se ti to nebude libit,i kdyz se telo bude branit,oni vi,o cem mluvi...moc Ti drzim palce!Ja jsem jeste stale "nevyhrala".Napric vsemu tomu,o co jsem prisla,co tusim a co vim.Porad "ztracim".Snad Ti to trochu pomuze...

=====

## Re: Alkohol

Vložil bohuzel - 05/10/2013 00:41

---

Divim se,ze alkohol (chlast) jeste nekdo nevyuzil v reklame.Naprosto spolehlive vyzere vsechny "skvrny".Kam se "hrabou" jine prostredky!Jen,vyzira dal,i to,co jsme nechteli.A je tezke ho zastavit...

=====

## Re: Alkohol

Vložil Liba - 05/10/2013 06:48

---

Hned zajdi na AA, tam ti dojde, před čím tě varujeme, co alkohol způsobuje, na nejbližším AA ti jistě řeknou o dobrém odborníkovi, kam můžeš také jít, jen už něco dělej.Znám i mladší alkoholiky, než jsi ty.

=====

## Re: Alkohol

Vložil Michal - 05/10/2013 09:05

---

Díky všem za cenne rady

=====