

pokud prestanu pit, odezni deprese sama?

Vložil Míra - 02/07/2014 23:22

Dobry den,

mam takovou otazku, na kterou bych opravdu rad znal odpoved, ale odpovedi se bojím. Velmi rad piju pri kazde príležitosti a často jsem v težky depresích. Tento tyden jsem si vzal par dni dovolenou a ztravil ji v místním baru a ted se utapím už druhý den v deprese, klepou se mi ruce, potím se. Piji už par let, ale az ted mam pocit, ze to nezvladam. Rozhodl jsem se, ze už nebudu pit, ale nevím jak se zachovam, az na to príjde. Moje otazka ... pokud prestanu pit, odezni deprese sama? Je mi 21 let a mam pocit, ze v ty deprese ziju. Nedavno jsem ukoncil trilety vztah bez nejakeho zřejmého důvodu, prostě jsem chtel být asi sám, nevím... :(V rodině máme duševní choroby a ja jen doufam, ze pokud prestanu pit, deprese se zbavím. Potreboval jsem to nekam sdělit, protože se potykám s tím, ze můj stav nikdo nechape a pro rodinu jsem jen lenoch. Je težke něco v takových depresích vyrizovat nebo resit, proto bych nerad chodil k lekáři, pokud to zvladnu sám. Nekdy mam pocit, ze uvnitř jen fnukám a lituju se, ale nedám to znát.

Dekuju za vyslechnuti

=====

Re: pokud prestanu pit, odezni deprese sama?

Vložil Liba - 03/07/2014 04:59

Míro, nikdo ti nemůže určit jen tak, z čeho máš deprese, z alkoholu bývají. Je smutné, jak užíváš dovolenou. S pitím bys měl opravdu přestat, měsíc, dva, poznáš, jestli depky zmizí, že jsou z pití. Vydrž to, možná zjistíš, že lze nepít, žít.

=====

Re: pokud prestanu pit, odezni deprese sama?

Vložil Jana Mertosová - 03/07/2014 07:40

Mírku, to co popisuješ (stavy, které teď prožíváš) jsou u tebe abstinenční příznaky spojené s depresí. Zmiňuješ psychické onemocnění v rodině. Bylo by dobré pro tebe nepodceňovat a začít s docházkou u psychiatra začít s léčením - to značí formou léků a psychoterapií - porozumnění a přijetí sám sobě. V tvém věku, s těžkými depresemi, které prožíváš ti hrozí forma sebevražedného jednání. Alkoholismus je jednou z nich

=====

Re: pokud prestanu pit, odezni deprese sama?

Vložil Mirek - 03/07/2014 16:15

Dobře, moc vám dekuji za odpovědi (rady), jsem o něco moudřejší a vím jak se dál zachovat.

=====

Re: pokud prestanu pit, odezni deprese sama?

Vložil Jana Mertosová - 03/07/2014 18:02

To je dobře, že ti něco pomohlo. Změnit to u sebe můžeš jen ty sám s pomocí odborníků. Hodně štěstí a spoustu krásných životních chvil.

=====