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 bojim. Velmi rad piju pri kazde prilezitosti a casto jsem v tezky depresich. Tento tyden jsem si vzal par dni dovolenou a ztravil ji v mistnim baru a ted se utapim uz druhy den v depresy, klepou se mi ruce, potim se. Piji uz par let, ale az ted mam pocit, ze to nezvladam. Rozhodl jsem se, ze uz nebudu pit, ale nevim jak se zachovam, az na to prijde. Moje otazka ... pokud prestanu pit, odezni deprese sama? Je mi 21 let a mam pocit, ze v ty depresy ziju. Nedavno jsem ukoncil trilety vztah bez nejakeho zrejmeho duvodu, proste jsem chtel byt asi sam, nevim... :(V rodine mame dusevni choroby a ja jen doufam, ze pokud prestanu pit, deprese se zbavim. Potreboval jsem to nekam sdelit, protoze se potykam s tim, ze muj stav nikdo nechape a pro rodinu jsem jen lenoch. Je tezke neco v takovych depresich vyrizovat nebo resit, proto bych nerad chodil k lekari, pokud to zvladnu sam. Nekdy mam pocit, ze uvnitr jen fnukam a lituju se, ale nedam to znat.

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

Mirku,to co popisuješ(stavy,které ted´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

Dobre, moc vam dekuji za odpovedi(rady), jsem o neco moudrejsi a vim jak se dal 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.

==========