Prohrávám... :-)
Vložil JTH - 13/10/2014 17:14

Ahoj všichni, nezvládám svůj alkoholismus a nevím kvůli dál... Potřebuji radu jak se dostat na léčení, mám velké deprese a táhne mě to k tomu spáchat sebevraždu. Prosím pomozte... Jirka

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Liba - 13/10/2014 18:10

Jirko, najdi si ve svém okolí nejbližší Anonymní alkoholiky,internet, zavolej na kontakt, který mají uvedený, hned ti pomohou, navedou tě k nejbližšímu lékaři, odborníkovi, poradí, jak s léčebnou.Hned!

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Rachel - 14/10/2014 09:10

Jirko volej hned na AA. Vydrž, prožíváš svojí temnou noc, ale největší tma je před svítáním! To zvládneš!

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Pedro - 14/10/2014 16:29

Ahoj já teprve začínam bojovat.Docela těžce to nezvládam.držte mi palce lidičky

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Liba - 14/10/2014 19:11

Nebojuj, alkohol je silnější nepřítel, který je, byl i bude pořád, ať je!Nauč se vedle něj žít.Není to lehké, jde to, a výsledek je klidný dobrý život, který ti upřímně přeji!

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Rachel - 14/10/2014 21:14

Hlavně se zastav, hodně z hluboka dýchej, počítej nádech, výdech. Mysli na to pořád v průběhu dne. Uklidni se. Rozhodni se. Vydrž :) :)

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Liba - 15/10/2014 05:23

Mně nejvíc v začátcích pomohla příroda, les,tam jsem se mohla vybrečet, vykřičet, hlavně nadechnout a pozorovat tu krásu a sílu.

==========

Re: Prohrávám... :-)
Vložil Pepa - 16/10/2014 11:50

Určitě to nesmíš vzdát!!! . Začátek bez alkoholu je hodně těžký, ale pak to stojí za to. Udělej pevné rozhodnutí, zajdi k odborníkovi na závislosti - Adiktologovi,nebo k Psychiatrovi určitě ti podají pomocnou ruku. Domluva léčby je potom snadná. Hlavně a to je to nejdůležitější - musíš chtít sám. A to ty z toho co píšeš asi chceš. Tak se toho neboj. Pak už bude jenom líp. Držím ti moc palce.

==========