co mám dělat?
Vložil magda - 09/02/2015 00:54

Jen zkráceně. Co mám dělat abych si do hlavy dala abstinenci celoživotní a neměla potřebu se občas napít. Po problémech s alkoholem jsem přestala pít. Jelikož sem pila nekontrolvatelně. Vždy přestánu pít a abstinuji. Po 8 měsících jsem se zas napila a nebyla jsem opilá a pak jsem se musela strachy ovládat abych nedostala tu chuť pit až do mrákot. Sice tu chuť jsem pak musela zapíjet čajemi a pořád něco pit ty čaje to nutkání rozehnali po hodině a pak jsem si mohla v klidu usnou,ale vlastně to byl strach před manželem aby nepoznal že jsem pila jinak bych se asi opila. Myslíte že to mi mi ten strach zabránil opít se?

==========

Re: co mám dělat?
Vložil Kira - 09/02/2015 02:05

Magdi, ja som to mala ako ty. Tiez som nevedela pit normalne a ked som zacala, musela som totalne opit.
Skusala som pit aj kontrolovane, aj ked sa obcas zadarilo, bolo to utrpenie premahat tu chut a nepokracovat do uplneho opitia sa.

A prave to ma presvedcilo, ze abstinencia bude pre mna lepsia. Vtedy az tak bojovat nemusim, aj ked obcas pridu krizy, alkoholicke sny atd..To vsetko zas prehrmi, a chut odide. Ale je to rozhodne lahsie, ako si dat trochu a potom to utat..

Ved napit sa len trochu mne osobne nic neda, len som trochu oblbnuta , ale pride na mna neuveritelna chut pokracovat a opit sa do nemoty a to je uz naozaj skoro nemozne zastavit. Takze som si povedala, ze naco sa takto trapit a bojovat.
O moc je lepsie mi je, ked si nedam vobec nic , ako ked si dam dva pohare a musim potom tak velmi bojovat s tym, aby som nepokracovala. Ja totiz vtedy skoncit nechcem, nechcem zastat na polceste. Nie je mi dobre, ked mam trochu vypite, je mi o moc lepsie, ked som uplne triezva..A to uz nehovorim o tom, ze toto sa mi s vypatim vsetkych sil podarilo len obcas, vacsinou to skoncilo tak, ze sa to zvladnut nedalo a pila som, pokial som o sebe zas nevedela.
Co si z toho mala, ked si sa teraz napila? Asi nic pekne. Opit si sa bala a musela si to strasne chcenie zahanat velkym bojom. Nebolo by lepsie nenapit sa vobec?

==========

Re: co mám dělat?
Vložil Kira - 09/02/2015 02:20

A co sa tyka toho strachu. Tak to ti moze mozno zabrat raz-dva krat, ale potom zas pride chvila, ked chcenie opit sa bude vacsie ako akykolvek strach a opat budes asi pit nekontrolovane. Pokial si to tak mala predtym a nemala si zaklapku, toto sa uz asi nezmeni.

==========

Re: co mám dělat?

Vložil Liba - 09/02/2015 15:52

_____

Magdo, alkohol ubližuje hlavně tobě, není to dobrý přítel, tak se s ním rozejdi.Neřeš budoucnost, ale jen dnešek, řekni si, že se dnes nenapiješ, druhý den znovu, co bude a jak bude za měsíc nech plavat.Přestáváš pít hlavně kvůli sobě, svému životu, ne , ze strachu , co řekne manžel!Toto je důležité.

==========