Alkoholička na mateřské

Vložil Lea P - 02/06/2017 13:51

Ahoj, chtěla bych tady najít rady a podporu v mé touze přestat pít. Je mi 28, alkohol piji přes 10 let a většinu té doby denně. Měla jsem hodně bouřlivou pubertu, kdy jsem opravdu pila co teklo a nerada na to vzpomínám. Když jsem se vybouřila a dospěla, zůstal mi návyk, chuť a slabost pro alkohol. Ale už nikdy jsem od té doby nepila přes svou míru, nikdy ne do kocoviny, vyvinulo se to u mě spíš v rituál a funguje to takto už několik let. Nikdy bych nepila tvrdý alkohol a nikdy bych nepila tak aby mi bylo špatně. Přestávám spontánně jakmile cítím, že jsem opilá. Miluju kvalitní víno a v létě pivo na žízeň, piju každý den cca 3-4 dc vína nebo max 2 piva. Ani se to na mě nedá poznat, nikdy se neopíjím.. Mám malé dítě, kterému je něco přes rok. V těhotenství jsem nepila vůbec, bez problému a kojila jsem 4 měsíce také bez pití, pak jsem se k tomu vrátila. Jednat, že mi to začalo zase chybět ale hlavně že ta mateřská pro mě byla opravdu nesnesitelná. Tak jsem si zase dala večer třeba jedno pivo, hned to bylo veselejší. Opravdu jen prostě na povzbuzení do nálady a hlavně abych v noci mohla fungovat a starat se o malého. Nikdy za tu dobu jsem nic kvůli pití nezanedbala nebo neměla problém třeba se vstáváním atd, nikdy žádná kocovina...
Tyto svoje večerní rituály opravdu miluji, jsem s malým celé dny sama a večer se krásně uvolním a všechno se zdá najednou fajn a snesitelnější.
Teď ale proč vlastně chci přestávat, když mi to přináší jen samá pozitiva? Je to za prvé kvůli tomu "bažení" příliš jsem se na to upnula a příliš to potřebuji, až moc miluju ty stavy mysli po skleničce..Bydlím na vesnici a musím neustále shánět pití a střídat obchody, je to vyčerpávající. Je mi pokaždé hrozně trapně když si kupuju flašku a vezu kočárek...no a pak samozřejmě finance, kvůli tomu, že piju pouze kvalitní vína tak je to docela znatelný nápor na můj chudý rozpočet. No a nakonec je to i hledisko zdravotní...Opravdu piju už hrozně dlouho denně a uvědomuju si, že se to dřív nebo později na mém zdraví podepíše.
Co byste mi poradili? Jak přestat v mojí situaci kdy mi to pití opravdu pomáhá to zvládat?
Podotýkám že mateřská je pro mě opravdu nejhorší období života a nebaví mě to. Syna miluji a v žádném případě ho nijak nezanedbávám, jen opravdu nejsem z těch které si tu někdy budou užívat, mám jiné ambice.
Všem kdo dočetli děkuji.

==========

Re: Alkoholička na mateřské

Vložil Žilinčan - 02/06/2017 14:35

Ahoj, ja som bezdetný starý mamľas, ale nikde nevidím spomenutého otca (bohužiaľ s týmto sa človek v súčasnosti stretáva stále). Myslím, že každé dieťa má právo na oboch rodičov, takže zmier sa s tým otcovi dieťaťa, nech ťa prefacká alebo tak čosi. :-) To na úvod, ako skúsený alkoholik viem že po dobrom to nejde, zvykaj si.

==========

Re: Alkoholička na mateřské

Vložil Ja - 02/06/2017 15:18

Lea P.,

syna miluješ, tak niet viac čo riešiť.

Uvoľňuj sa aj bez-alko - ide to, ak chceš. :dry:

(...alebo si chľast objednaj na dobierku, vždy na mesiac vopred a celá dedina nech čumí, ako sa uvoľňuješ.) :blush:

==========

Re: Alkoholička na mateřské
Vložil Petr N - 02/06/2017 16:09

Lea, pokud piješ dvě piva nebo 3-4 deci vína, tak bych na tvém místě přešel na pití ob den. Později ob dva, atd.

==========

Re: Alkoholička na mateřské
Vložil Gennosuke - 03/06/2017 12:58

Lea: Pokud je to opravdu tak jak pises tak se da rict ze zadny problem s alkoholem nemas - piti pro Tebe predstavuje prijemne uvolneni a mas ho 100% pod kontrolou. V zasade neni zadny duvod proc by jsi v tom nemohla pokracovat dal, je spousta lidi kteri takto klidne a spokojene uzivaji alkohol po cely svuj zivot. Jiste, kazdodenni piti muze zpusobit zdravotni problemy ale vzhledem ke mnozstvi ktere denne uzivas a jaky typ alkoholu pijes bych ani v tom nevidel zadnou zasadni neprijemnost. Na zaklade vlastni zkusenosti (dlouho jsem pil tak jako Ty) bych mel ale veliky strach ze zacnes nad pitim pomalicku ztracet kontrolu a z alkoholu - pomocnika se stane alkohol - problem. Je to velice pomaly a tim padem velice zakerny proces a jakmile se jednou opravdu rozjede tak to za to fakt nestoji.

Co treba kdyby jsi zkusila prozatim alkohol omezit? Uz ne kazdy den ale jen nekdy? Presne jak pise vyse PetrN. Jak pritom zvladat stresy materstvi se da jen tezko radit kdyz Te clovek nezna. Pokud nejsi na dite sama tak by stalo za to promluvit si s partnerem s tim ze je toho na Tebe proste moc a ze potrebujes trochu vic casu pro sebe. Ten cas pak venuj treba sportu coz je takovy univerzalni pomocnik od piti. Nebo nemela jsi v minulosti nejake konicky na ktere s mrnetem neni cas? Proste cokoliv co by Te dokazalo zabavit a tim padem uvolnit...

==========