

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 myslí po sklence..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: Alkoholická 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: Alkoholická na mateřské

Vložil Gennosuke - 03/06/2017 12:58

Lea: Pokud je to opravdu tak jak píšeš tak se da říct že žádný problém s alkoholem nemá - pítí pro Tebe představuje příjemné uvolnění a máš ho 100% pod kontrolou. V zásadě není žádný důvod proč by jsi v tom nemohla pokračovat dál, je spousta lidí kteří takto klidně a spokojeně užívají alkohol po celý svůj život. Jisté, každodenní pítí může způsobit zdravotní problémy ale vzhledem ke množství které denne užíváš a jaký typ alkoholu piješ bych ani v tom neviděl žádnou zásadní nepříjemnost. Na základě vlastní zkušenosti (dlouho jsem pil tak jako Ty) bych měl ale velký strach že začneš nad pítím pomalíčku ztrácet kontrolu a z alkoholu - pomocníka se stane alkohol - problém. Je to velice pomalý a tím pádem velice zákeřný proces a jakmile se jednou opravdu rozjede tak to za to fakt nestojí.

Co třeba kdyby jsi zkusila prozatím alkohol omezit? Už ne každý den ale jen někdy? Přesně jak píšeš vyše PetrN. Jak přitom zvládat stresy mateřství se da jen těžko říct když Te člověk nezná. Pokud nejsi na dítě sama tak by stálo za to promluvit si s partnerem s tím že je toho na Tebe prostě moc a že potřebuješ trochu víc času pro sebe. Ten čas pak věnuj třeba sportu což je takový univerzální pomocník od pítí. Nebo neměla jsi v minulosti nějaké koníčky na které s mrnetem není čas? Prostě cokoliv co by Te dokázalo zabavit a tím pádem uvolnit...

=====