

Zvládl jste někdo závislost svépomocí?

Vložil Jánty - 23/12/2020 10:40

Ahoj lidi,

jsem pivař(41), který se chce zbavit závislosti(10let závislý) na desítce pivu. Mám to přiznám se jako antidepressivum. Chlastám si pivo desítku na nervy během večerů, ale už to neumím, jak jsem poslední asi měsíc zjistil. Jak mám stres, hned dvě piva nahoru. Takhle jsem skončil i na 15ti za večer. A druhý den hned 5 piv udržovacích. Nerad bych si to prohloubil. Další jev je, že nezvracím k ránu, jako dříve. Tudíž tolerance mi šla nahoru skokově. A musel bych asi přejít na tvrdší, protože ty kvanta piva se také nedá moc dobře odfiltrvat.

Dík za tip.

=====