

Jak přestat

Vložil L - 09/04/2023 12:15

Ahoj, je mi 26 a uvědomuji si, že mám problém. Vždy jsem byla šťastná holka a cestovala po světě a byla hodně ambiciózní co se týče práce a školy. Ve 23 jsem si musela projít něčím ne úplně hezkým a upadla do deprese a začala pít. Nejdřív jenom málo ale teď už to nejde zvládat. Již několik měsíců vím, že pokud ráno vstanu a nenaliju si tak mi je špatně (točí se mi hlava, třesu se, v noci nespím a jenom se potím a křeče jsou nejhorší). Kolikrát se nedokážu soustředit v práci, někdy si něco nepamatuji, někdy špatně vidím nebo slyším. Pracuji na hodně dobré pozici a troufám si říct že za hodně peněz ale všechno je díky alkoholu hned pryč... Nikdy jsem nikomu o tom neřekla a bojím se. Žiju sama, rodiče moc často nevidím ale jsou mi oporou. Vidím na sebe změny i vzhledově. Byla jsem i na klinice ale dostala jsem sedativa sebou a prý si je mám dát když mi je špatně co se mi úplně nelíbí... Je tady někdo kdo měl stejný problém a může si se mnou o tom popovídat a poradit mi? Omlouvám se případně za gramatiku, nejsem Češka. Chci zpátky svůj život bez alkoholu ale nevím už co dělat.

=====

Re: Jak přestat

Vložil Anna - 11/05/2023 09:45

Ahoj nevím zda si to přečteš jestli sem ještě chodíš, ale kdybys chtěla mohly by jsme na tu abstinenci vlítnout společně ;) nějak se v tom teď taky plácám :blush:

=====

Re: Jak přestat

Vložil Rachel - 17/05/2023 14:55

Ahoj L, nějak tu zanikl tvůj příspěvek, to mě mrzí. Třeba sem ještě přijdeš. V tvém případě bych se nebála vyhledat jakoukoliv odbornou pomoc. Někomu se svěřit. Určitě to jde a je to možné, tady na fóru jsou lidi, co to dokázali. Někteří s pomocí léčebny, někteří sami. Záleží na hodně moc věcech. Kdyby ses tu ještě ukázala, napiš, jak se ti daří.

=====

Re: Jak přestat

Vložil Rachel - 17/05/2023 14:55

Ahoj Anno, zkus najít vlákno společně začít a napiš tam. je tam parta holek, co ti ráda pomůže a podpoří. Taktéž L.

=====