prosba o pomoc
Vložil janosik peter - 21/02/2012 11:25

---

chcel by som poprosit o akekolvek rady ako sa mam cez vikendy ozierat aj tri dni do nemoty.mam uz obyvy,ze skoncim velmi zle kedze otec bol alkoholik.po opici trojdnovej nemozem spavat,prebudzam sa spoteny a mavam strasne tlaky v hrudniku a sem tam ti tecie krv z nosa.naozaj potrebujem pomoct hoociakou radou

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil janosik peter - 21/02/2012 11:26

---

prestat opijat som chcel

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Liba - 21/02/2012 12:58

Přestat se opíjet bys chtěl, nebo chceš?Prostě nepij, jestliže to vydržíš přes týden, vydržíš i o víkendu.Na to volno si najdi jinou zábavu, koníčky, práci.Zajdi hledat pomoc , návod jak skončit s pitím, na AA.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil janosik peter - 21/02/2012 13:02

---

hm len to nie je take lahke chcem prestat uplne kdysi som stale chodil na treningy teraz uz na to prestava byt na to cas lebo bud som opyti alebo mi je zle ale po dlhsej snure chory teraz som pil styri dni noc som mal hroznu ani oko som nezazmuril,studeny pot a obrovsky tlak v hrudniku mam aj priatelku a skvelu mamu a ani ich dohovory nepomahaju sem tam co vydrzim ale ozaaj len malo stale sa to zhorsuje.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Foxy - 21/02/2012 13:34

Ahoj Jánošík,
přestaň pít hned teď. Jak po těch stavech na to můžeš jěště pomýšlet, taký jed to je co žere tvoje tělo. Já mám v hlavě naprosto jasno, den ode dne se cítím silnější zdravější, mozkové buňky se dávaj do pucu a svět je tak krásnej. Nevim jakou formou jsi se dostal k chlastu ty, ale já jen díky putykám a lidem.

Jenže už je mi to ukradený, nebudu se nikam začleňovat, řeknu ti pak mi asi budou ty lidi k ničemu. Myslím že přítelkyně a skvělá máma je mnohenm důležitější, než alkoholové z.....é tahy ne.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Jana Mertosová - 21/02/2012 13:39

Rada je jednoduchá.Přestat myslet na chlast a už vůbec neuvažovat o tom,že by sis dal jednu nebo jedno-tím své stavy ještě zhoršíš.A to už víš!Začít jednat je nejjednodužší rada-najdi si psychiatra.5ekni mu všechny své problémy-i se svým pitím.Přijmi její pomoc,kterou ti nabídne.nemusí jít rovnou o léčebnu ve tvém případě.Může ti po dohodě nastavit Antabus.Napsat vitamíny,které se pitím z těla rychle spalují,může ti nabídnout antidepresiva,či prášky na spaní.To je pomoc na dobu,než se tvoje tělo zklidní a začne fungovat jako dřív.Převážně,když se všechno zklidní?Přichází další období pokoušení a přesvědčování se,vždyt´to nebylo tak zlé,zvládl jsem to-jednoduše přestaneš být opatrný?A piješ dál-proto pomáhá docházka mezi Anonymních alkoholiků,kde máš možnost poznat víc a nezapomínat,že stále patříš mezi alkoholiky.Pokud se dostaví chut´na alkohol?Máš mít po ruce minerálku,čaj,jakýkoliv nealko nápoj-a pořádně se napít,musíš především myslet i na to,aby jsi pravidelně jedl a nevyhládl-v nejhorším pomáhá sníst kousek čokolády,něco sladkého.Chutě samotné časem odejdou-nenabídneš-li si nic alkoholického.Chce to trpělivost a vytrvat-a hlavně začít něco dělat s celým problémem,kterým pití pro tebe je!

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Liba - 21/02/2012 14:26

Peter, Ty moc nechceš přestat pít, viď?Je tu dost příspěvků, kde se dozvíš, že brzy můžeš přijít o mámu, přítelkyni, o život.Začni se sebou něco dělat, dokud je čas, a máš trochu sílu na střízlivění.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil janosik peter - 21/02/2012 14:38

---

mas pravdu velku.nuz musim zacat bojovat.ze ma este neporazilo sa cudujem

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil janosik peter - 21/02/2012 14:45

---

tak ver tomu,ze nic ine v zivote si viac nezelam ako prestat pit.len ja neviem ako rad som dostal dost chcem sa ponaucit.velmi

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Foxy - 21/02/2012 15:27

Peter pokud opravdu chceš tak jdi do toho hned, pokavad se na to necítíš sám, vyhledej odbornou pomoc. Nevim na kolik se cítíš a jak silnou máš vůli.
Mě stačilo dát si to dohromady, a pochopit co to vlastně alkohol je a co po nás společnost vyžaduje. Uvědom si jak jsi se do toho vlastně dostal, a jaké jsou faktory co tě k tomu vedou. Pokud bez alkoholu vydržíš můžeš to zvládnot, ale jen když si uděláš v hlavě jasno.
Chlast za nic nestojí věř mi, když to pochopíš spadne ti celoživotní zátěž. A život začne mít dobrý směr.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Jana Mertosová - 21/02/2012 18:04

Víš,já jsem bojovala s pitím,s chutěma a nikdy mi to nepomohlo.Vždycky jsem ten boj prohrála a začala pít.Až do doby,NEŽ JSEM DOKÁZALA PŘIJMOUT,ŽE MÁM PROBLÉMY S PITÍM A TO,ŽE JSEM ALKOHOLIČKA.V tom už byla má jistota a žádné pochybnosti!A později jsem přišla na to-když jsem ještě bojovala s alkoholem(svým pitím)?BOJOVALA JSEM VLASTNĚ SAMA SE SEBOU.NEPŘEMÝŠLET,PŘESTAT DEDUKOVAT A JEDNAT JE NEJLEPŠÍ CESTA-SÍLU ŠETŘIT NA HORŠÍ ČASY.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Liba - 21/02/2012 19:55

Bojovat s alkoholem je nesmysl.Předem je ten boj prohraný Je vždy silnější nepřítel.Člověk se musí učit a naučit vedle něj žít,a to se právě naučí v AA.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Jarodaubner - 13/02/2015 22:24

---

taketo v úvodzovkách rady prestaň piť sú od takých čo to nikdy nezažili ...postupne znižuj dávky,je to tažké vydržať,ale musíš...keď prejdu stavy,čo mne trvá aj tri týždne treba skoncovať a ani jedno pivo!...ak to nedokážeš,tak liečenie...to však neodporúčam pokial si normálny človek,lebo tam je hrozba psychickej traumy z tých metód .drzim palce.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Ja - 14/02/2015 05:57

Jarodaubner napsal:
...ak to nedokážeš,tak liečenie...to však neodporúčam pokial si normálny človek,lebo tam je hrozba psychickej traumy z tých metód .drzim palce.

p.Daubner Jaro,

...o čom to tu píšeš? Definuj a konkretizuj *tie metódy*! Uveď do obrazu, popíš scénu! B)

Stredovek psychiatrie v civilizovanom svete EÚ dávno skončil.
(Anders Breivik je prevychovávaný v cele s PC, bez elektrostimulácií, chemického vymývania mozgu, klietkového odchovu a pod. vymožeností v hollywoodskych horroroch...) :blush:

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil nikola1 - 14/02/2015 07:01

Ani ja si nejsem vedoma nejakych silenych metod. Naopak metody,ktere jsem pouzivala doma ja, byly silene. Zaplatpanbuh,ze lecebna existuje, jinak bych uz tady nebyla. Na personal- lekare, primare, sestry a terapeuty, stejne jako celou komunitu nedam dopustit. Nemuzes ocekavat, ze jedes na dovolenou. My jsme mely rad od pul sedme do pul osme vecer. Pro me to byla dovolena, ne ten vnitrni tryznivy teror v me hlave a dusi, ktery jsem doma zazivala. Dost silne reci. Takhle odradis vsechny, kteri se rozhoduji lecbu nastoupit. Nevim, co tim sledujes.

==========

Re: prosba o pomoc
Vložil Liba - 14/02/2015 08:17

Ze začátku mé léčby mně vše tam připadalo špatné, hloupé, buzerace.Dnes jsem vděčná za to, že jsem v léčebně byla, že mně dala prostor k zamyšlení, nepít, abstinovat, že si dali se mnou terapeuti, vedení, celý personál tolik práce.

==========