

## Víkendové popíjení

Vložil AdvanceX - 03/07/2012 14:24

---

Dobrý den!

Alkohol piji vždy jen v pátek večer a v hospodě. Max 10 piv a jedna krabička cigaret. Toť vše z mých pátečních zlovyků.

Práce stresující, vztahy bídné, spíše osamocený mladý introvert trpící úzkostnými stavy, osobními problémy, které nedokáže řešit a o kterých ani nikdo neví. Výborná příležitost, proč se v pátek nezlít do němoty, proč se necítit alespoň jeden den v týdnu free.

Asi se v pátek vždy pořádně zřídím, abych si připomněl, proč si tu radost nedopřávám častěji. Druhý den jsem naprosto nepoužitelný. Tím to nekončí. I další dny se cítím fyzicky i psychicky špatně. Úzkostné stavy pokračují, unavený, skleslý, podrážděný, mírný třes rukou, kruhy pod očima, nespavost, mírná sociální fobie, apod. Vybírám si svou daň.

Když se rozhodnu pít méně, třeba jen 3 piva za večer, stavy jsou obdobné, mírnější. Ale abych se cítil tak špatně už po třech pivech, je dost alarmující.

Jeden pitomý večer a cítím se děsně až do poloviny příštího týdne. Tady není jiné řešení.

Léčím si své mindráky alkoholem, a to není dobře, to vím jistě. Musím přestat! Musím začít řešit své problémy, ale mám strach, stydím se za sebe. Nechci, aby bylo pak pozdě!

=====

## Re: Víkendové popíjení

Vložil Jana Mertosová - 03/07/2012 14:33

---

NAŠEL SIS OPRAVDU TEN NEJLEPŠÍ LÉK, KTERÝ PRVNĚ DÁVÁ, POTOM ZAČNE NENÁPADNĚ BRÁT ABY VE SVÉM FINÁLE, KTERÉ MU DOVOLÍŠ VZAL I TVŮJ ŽIVOT-TEBE. NEVĚDOMKY SE MU NABÍZÍŠ A ODEVZDÁŠ MU VŠECHNO I S DANÍ A ÚROKY! ROZUMNÉ BY BYLO OD TEBE OBRÁTIT SE S DŮVĚROU NA PSYCHIATRA, NAPÍŠE TI LÉKY NA TVÉ STAVY, SE KTERÝMA SE POTÝKÁŠ A TAKÉ DOPORUČÍ K PSYCHOLOGOVI NA TERAPIE INDIVIDUÁLNÍ, NEBO SKUPINOVÉ. NEPODCEŇUJ V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ POMOC TAKOVÝCHTO ODBORNÍKŮ. POCHOPITELNĚ TI DOPORUČUJU S PITÍM SKONČIT NATRVALO-JINAK SE TVOJE STAVY ZAČNOU PROHLUBOVAT A SEBEVRAŽDA JAKO TAKOVÁ TI HROZÍ!

=====

## Re: Víkendové popíjení

Vložil Marketa - 03/07/2012 14:42

---

Ahojky, sam vidis, ze to tve vikendove popijeni, kdy si myslis, ze jsi free nejen nic nevyresi, ale jeste zhorsi (alkohol je depresant). Krome toho, co ti poradila uz Jana bych ti jeste rekla at si najdes ve svem okoli sezeni AA (www.anonymnialkoholici.cz), tam nejen budeš mezi svými, nemusíš nic předstírat na nic

si hrát, za nic se stydět, ale hlavně si časem najdeš sponzora a budeš pracovat na Krocích-a to je teprve ta uzdravovací cesta-dostaneš se k jádru problému, proč si vlastně takhle ubližuješ, proč se trapíš, proč máš depky a jak se toho všeho zbavit. Zadnež alkoholik nepije proto, že je veselý a šťastný, vždy je tam někde nějaký skrytý problém a deprese k alkoholismu patří. Moc ti držím palečky, alkoholická Marky :-))

=====

## Re: Víkendové popíjení

Vložil Jana Mertosová - 03/07/2012 14:45

---

NEMÁŠ SE ZA CO STYDĚT. MÁLO, KDO UMÍ DOOPRAVDY ŽÍT V TOMTO SVĚTĚ, JE SPOUSTA LIDÍ, KTEŘÍ S TÍM MAJÍ PROBLÉMY. JEDNI TO POPÍRAJÍ a hrají si na šťastné, jiní si to neuvědomují ale začnou pít nebo jinak utíkat z reality. Žijeme v konzumním světě A ZAPOMÍNÁME-PODCEŇUJEME VLASTNÍ DUŠE. ČLOVĚKA TVOŘÍ NEJEN TĚLO ALE I DUŠE-A TU CHCEME POPÍRAT. Tím se stavíme sami proti sobě, proti přírodě a nemoc je na světě. A TO SE STALO PRÁVĚ I TOBĚ. ŘEŠ, CO SE DÁ-TAM, KDE SE TYTO VĚCI DAJÍ VYŘEŠIT A NEZTRÁČEJ ČAS, PROTOŽE TAKOVÁTO LÉČBA OPRAVDU TRVÁ, VYŽADUJE TRPĚLIVOST, ALE I TOUHU POZNAT O SOBĚ CO NEJVÍCE. A ŽIVOT JE HODNĚ KRÁTKÝ-TAK UŽIJ ASPON TEN ZBYTEK, KTERÝ SE TI NABÍZÍ TAK, JAK BYS MĚL.

=====